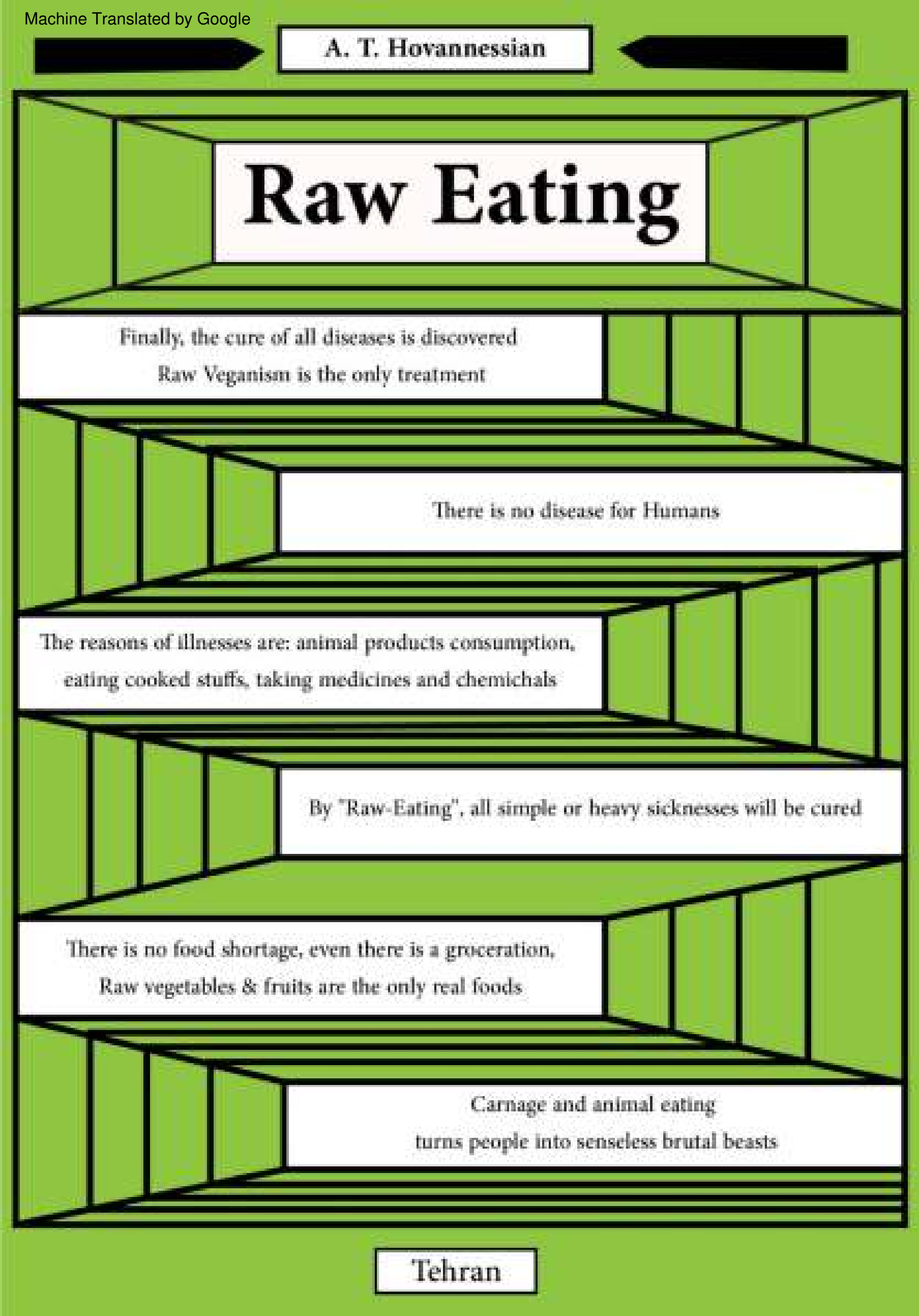
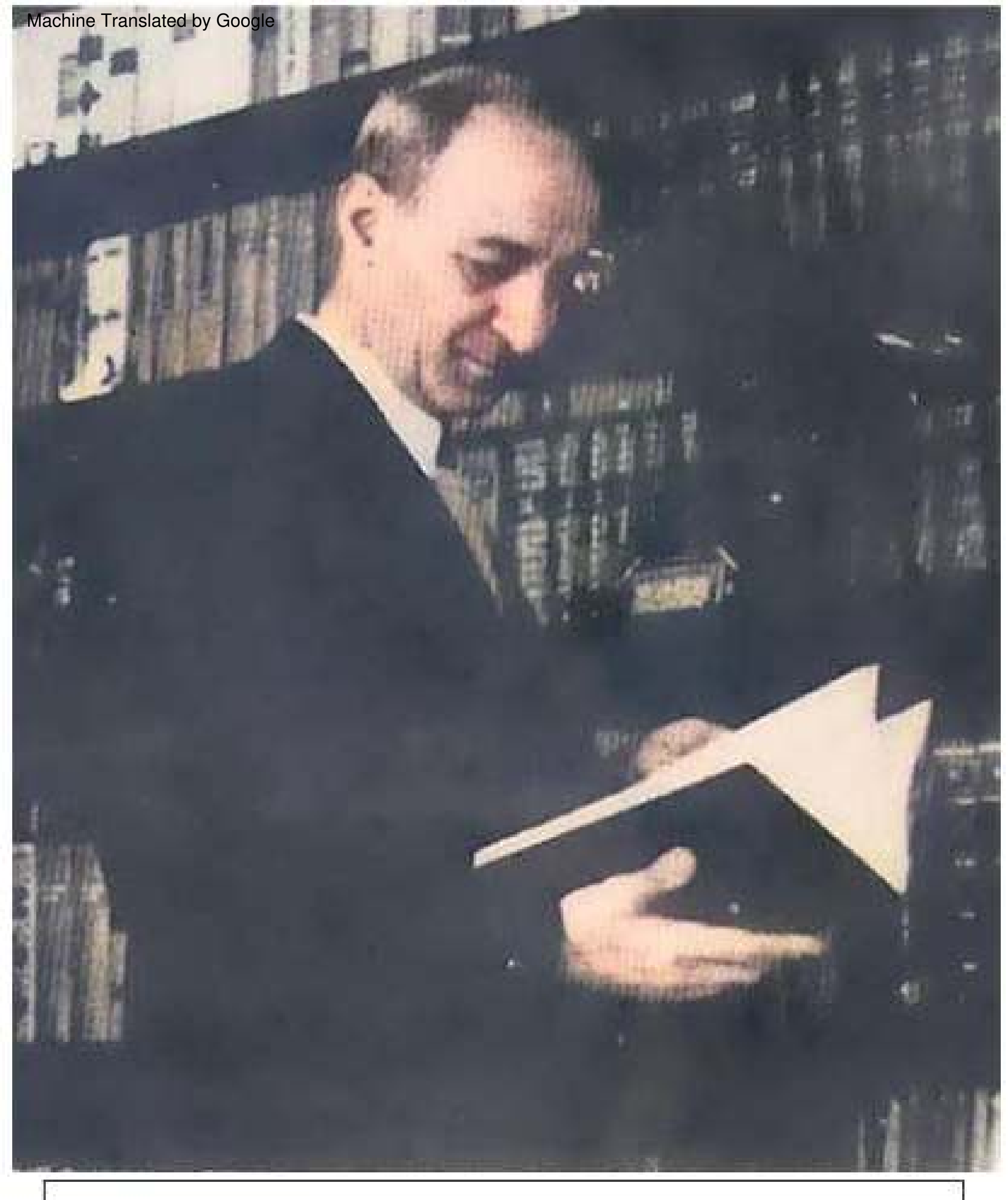

A. T. Hovannessian
Raw Eating
Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment
There is no disease for Humans
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured
There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods
Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts
Tehran



Arshavir Ter Hovannessian,这本书的作者,在压力下濒临死亡。
19年前的各种疾病,现在通过生素食完全摆脱了所有烦恼,75岁的他完全健康,具有年轻人的力量。他的
日常活动是为了向人们表明,这个世界上所有的疾病和其他痛苦都是由于食用煮熟的（杀死的)食物和化学药物和其他死物质造成的。

阿尔沙维尔·特霍万内西安 (ATERHOV)

生食

一个没有疾病、罪恶和毒物的新世界

订购并传播生食

生食的传播是最高尚的

世界上最人道的工作

版本:英文第3版修订版+波斯文版（1976年)& 4
波斯语小册子“煮熟的食物,致命的瘾”(1980)翻译成英文

内容

第二部分

第三部分

第二版前言

本书的第一部分于 1963 年出版,书名为《RAW-EEATING》。在这本小册子中,我简要总结了我对营养的看法,几乎涉及了生食的每一个重要方面。一般来说,无需赘述,就能向世人昭示一个简单的事实:将天然营养物质转化为非天然物质的烹煮和提炼操作,不仅是有害的操作,违反自然规律,但它们是所有疾病的主要原因。即使是最无知的人也能清楚地认识到,以熟食和毒药为基础的医学不但不能使人摆脱疾病,反而使人类患上多种重病,而其他生物都对此免疫。

只读了几行内容后,目光敏锐的人就从昏昏欲睡的冷漠中醒来,意识到了情况的严重性。然而,绝大多数人被当前对医学科学的误解所蒙蔽,并受到许多先入为主的观念的偏见,希望获得有关该主题的更多信息。这就是为什么在本书的第二部分中,我对一些关键问题提出了补充和更详细的解释。同时也趁机对第一部分进行了一些小的修改和修正。在这本书的第一版中,生食的想法还处于初级阶段。今天,它已在许多国家付诸实践。通过戒掉煮熟的食物和有毒的药物,全世界成千上万的理智人士治愈了长期的疾病,现在能够享受无忧无虑的健康和幸福的生活。在本书的最后,我从这些人收到的众多信件中选出了一小部分。

当发明一种新机器或仪器时,一些成功的测试被认为足以确认或证明该发明。今天,世界各地成千上万的健康人就是活生生的证据

生食可以将人类从地球上各种疾病的无情魔掌中拯救出来。人们可能会认为,这足以将科学界从迟钝的冷漠中唤醒,并让每个人相信生食给我们所有人带来的巨大好处。

今天,那些被成瘾蒙蔽双眼的人们组织国际会议来应对所谓的世界食品短缺问题,并就荒谬的话题发表无休止的演讲,而80%的大自然赋予我们的真正食品却被他们亲手通过烹饪和提炼轻率地破坏了。

我呼吁所有真正的人道主义者发出自己的声音,并通过他们不断的要求邀请当局立即采取措施,将生食原则付诸实践。采取行动的时机已经成熟。

第一部分

我是如何想到生食的

生的纯素食物应该是人类唯一的营养。
吃熟食的习惯应该在这个世界上彻底放弃。这是大自然无懈可击的要求。食用煮熟的食物是人类历史上最可怕的野蛮行为,这种野蛮行为似乎没有人意识到,每个人都成为无意识的受害者。无论这个想法对某些人来说多么奇怪,它都是我们不得不默认的绝对真理。

经过 18 年的仔细研究和调查,当我确信我的 10 个人的死亡时,这个事实对我来说变得显而易见。
4岁的儿子和14岁的女儿都是营养不自然造成的。在波斯、法国、德国和瑞士进行的大量医学检查,试图发现其机体中的某些特定疾病,以及随后采取的多种治疗方法,也对导致悲剧达到顶峰起到了相当大的作用。我的孩子们死于不自然的喂养和有毒药物导致的逐渐消瘦和所有器官的萎缩。

我能够深入了解医学的秘密,并更清楚地观察其好的和坏的方面,
因为我没有受到成为一名医生或获得任何经济收益的前景的启发。我的动
机首先是希望尽我最大的努力让我心爱的孩子们恢复健康,后来又热
切地希望通过对人类有用来延续他们的记忆。

另一个促使我更好地认识到这一点的因素
医学科学的缺点是我通过自学进行学习的全新系统,不受学术课程的
阻碍。我从来没有沉迷于医学科学所取得的夸大进步或所有关于药物带
来的巨大好处的奇幻故事。我以批判的态度对待这些问题,并且始终更加强
调它们的缺点。此外,我一直牢记这样一个事实:尽管有数以百万计的
合格医生和一大批诺贝尔奖获得者,但文明人比任何其他动物更容易患各
种疾病,例如硬化症等疾病。 、糖尿病、心脏病和癌症以惊人的速度增加,威
胁着人类从地球表面消失。我没有浪费时间去记忆疾病的症状、药物的名
称和剂量以及那些很少用到的繁杂的方剂,因为我从来没有参加考试和
获得学位的意图。相反,我尽可能地将时间投入到许多科学分支的
研究和对知识的多种来源的检验中,从这些基本和一般原理中我能够得出
某些基本的、重要的结论。

18年潜心研究和劳动的成果体现在一部两卷大书中,其中第一卷共
568页,于1960年以亚美尼亚语出版。

每个工厂的高效运转取决于工程师指定的所有原材料的统一供应

在发现火之前,人类与动物界的其他动物一样,通过消耗自然的原始营养而发展和进化。但自从发现火以来,人们不假思索地把天然食品放在火上,破坏了它们的基本成分,贬低了它们,然后用它们滋养了我们的身体。其直接后果是导致了今天全人类所遭受的所有疾病。

人体有机体是大自然不断努力建造的一个有生命的工厂。同时,随着这座工厂的建设,我们奇妙的大自然利用了太阳的光芒来开发所有必要的原材料,以协调我们有机体数千种复杂的运作并确保相应的生产。此外,大自然将这些原材料完美地放置在玉米的一颗小粒、石榴的果肉种子、葡萄的浆果或植物的叶子中,使其各种成分完美和谐。 。每一种单独取出的"微不足道"的食物都含有维持人类生物体生存所必需的所有因素。

物质世界中最小的细节偏差

工程师为工厂的机械装置顺利工作而开发的产品,或者为确保其正常生产力而指定的原材料出现故障,会导致工厂运行相应的故障。同样,为了确保人体有机体复杂过程的顺利运行,大自然规定的原材料发生最轻微的变质或改变,就会导致我们器官的正常生物功能紊乱,而这些紊乱就会以疾病的形式出现。

人类使用各种方法来破坏或破坏大自然为人体正常运作所
规定的完全平衡的原材料，这是不值得思考的。为此，文明人发明了恶魔般
的工厂、烤箱、火炉和厨房。天然食品质量的每一次退化都会伴随着人
体有机体的相应退化。天然的营养保证了我们机体的正常运作，而不
自然的营养则导致机体功能的异常发挥。疾病的多样性是天然食品成
分的多样性退化的结果。

只要自然法则满足其所有需要，
人类有机体是动物界中最完美的有机体，可以健康地生存最短150岁，
最长200-250岁。煮熟的食物会迫使人体器官以数倍于正常能力的方式工
作，使它们过早疲劳，引起各种疾病，并使人的寿命缩短到正常寿命的一小
部分。在当今科学发达的时代，人类完全戒除熟食就可以摆脱一切疾病，然
后将精力投入到长寿问题的研究上。

同时，在获得天然营养的同时，人类还必须确保满足其其余的自然需求。这些
是清洁空气、早睡早起、体力劳动、戒除人工取暖、清洁等等。

直接和间接营养性疾病

营养性疾病主要分为两大类：
以及间接的疾病。直接营养性疾病是由某些营养成分过多或其他营养
成分缺乏引起的疾病。火和动物性食品具有浓缩和增加饮食中蛋白质
和脂肪的作用，同时消除高营养价值的物质。迄今为止，科学只能认识
到这些物质中的一小部分，这些物质被称为维生素，没有这些物质，生命就
无法生存。

不可能存在。所有慢性疾病和缺乏症都属于直接营养疾病。这些疾病的发展极其缓慢且秘密。只要疾病没有进入最后阶段,器官没有停止工作,个人就认为自己是健康的。如果发生部分和混合维生素缺乏症,该疾病不会出现教科书中描述的维生素缺乏症特有的症状;相反,它是通过不易解释的抱怨而出现的。

间接消化系统疾病属于传染性疾病。在人体有机体中通常生活着各种各样的微生物,这些微生物在正常情况下为有机体提供有用的服务,并且受到专门的(分化的)人类细胞的控制,它们顺从地服从其命令。但是,由于营养不良,退化和瘦弱的细胞变得如此虚弱,以至于根据生存法则,这些微生物占据了上风,将自己从这些细胞的控制中解放出来,反抗它们的主人,变得致病并导致传染病如此严重 -我们知道。

有时,入侵的微生物大军在健康的有机体中会遇到不可抗拒的抵抗,并会立即被消灭,但在瘦弱的有机体中却不会遇到这种抵抗,并导致其特定的感染。

在我的亚美尼亚书的第二卷中,我用了相当大的篇幅来讨论传染病问题,为了对此进行检验,我分析了作者所著的《病理解剖学和人类疾病的发病机制》论文第一卷的某些部分。苏联著名科学家IV Davydovsky于1956年发表。作者通过大量令人信服的事实证明,引起传染病的罪魁祸首不是微生物本身,而是身体状况不佳、抵抗力下降。免疫。但不幸的是,像所有熟食成瘾者一样,达维多夫斯基也无法解释我们如何才能恢复这种免疫力,或者更好的是,如何防止其衰退。

对微生物的恐惧使人们如此恐惧,以至于为了逃避它们,他们采取了最危险的措施,但他们却得到了完全相反的结果。为了避免微生物而烹饪生食是医学界最致命的错误之一。

我们无法消灭地球表面的微生物。它们无处不在,永远存在,并且可以通过多种渠道进入我们的有机体。特别是,通过烹饪我们的食物,我们首先会削弱我们细胞的抵抗力,然后我们会破坏食物中那些天生可以对抗微生物的天然抗生素。即使是那些对熟食上瘾的医生也证实,许多在火中被破坏的维生素具有细菌特性。这就是为什么以垃圾堆为食的动物不像人类那么容易感染传染病。

癌细胞是退化细胞的直接后代

食物

许多熟食者倾向于相信,由于人类连续几个世纪以熟食为食,他一定已经习惯了,如果现在开始吃生食,他可能会遭受痛苦。换句话说,如果我们给一辆汽车加满肮脏的劣质汽油一段时间,发动机可能已经习惯了,如果用清洁的汽油代替肮脏的汽油,发动机可能会损坏。

首先,与人类及其祖先仅靠生食生活和发展的数十亿年相比,几千年的时间根本不算什么。此外,事实上,人类还没有习惯于熟食,疾病的存在本身就证明了这一点,一旦人类求助于生食,疾病就会消失,有机体就会恢复正常功能。

确实,根据进化法则,我们的有机体试图适应
它本身会影响它所接收的食物,但并不像某些人想象的那样。食物中那些对细胞的复杂过程和特殊主要功能至关重要的营养成分在火的影响下很容易被破坏。因此,

熟食者认为有营养的食物缺乏这些必需成分,但它们却含有丰富的蛋白质、脂肪
和碳水化合物,数倍于细胞的需求。

由于细胞不断缺乏对于发挥其高级功能所必需的营养成分,细胞要么无法获
得充分的发育和专门化,要么一旦获得了这些营养成分,它们随后就失去了执行这
些功能的能力。经过几年的匮乏和忍受,有一天,数百万个细胞中的一个被剥夺
了剩余的能力,终于摆脱了限制细胞生长的机制。然后,它们将自己从公
共生活中分离出来,变得自主并贪婪地吞噬那些大量在细胞间液中游动的组织构建
材料,这些材料已被正常细胞拒绝,因为远远超出了它们的需要,并且自豪地受
到胃食生物学家的赞扬 蛋白质（尤其是动物蛋白质）、脂肪和所有含氮物质。之
后,它们以惊人的速度生长,漫不经心、目中无人,无序地繁殖,形成一个可怕的团块,
一种新的生物,在它的生长过程中,它征服了周围的一切,摧毁了周围的一切,终
于迎来了美好的一天。摧毁了人体这个奇妙的建筑。这种新生物的名字是癌
症。它是熟食的真正后代,是细胞如何适应食物结构的活生生的证据

消耗。

当生命第一次出现在我们的星球上时,大自然就可以随意支配
只有最基本的建筑材料（蛋白质、脂肪和碳水化合物）,它成功地创造
了第一个单细胞生物体。正如工程师通过添加圆柱体、设备或小细节为其工厂
添加新功能一样,通过随后在其建筑材料（植物体)中添加新成分,大自然也为动物
器官添加了新功能。这项艰巨的任务让大自然忙碌了数十亿年,在此期间,它
的原材料从普通细菌发展到了

我们今天所知道的水果,通过这些植物原料的作用,但在它们进化的同时,它
已经将它所创造的单细胞动物有机体发展成一种奇妙的动物。

不幸的是,自从火被发现后,人类的自然进化就停止了,更糟糕的是,它正在以巨人的速度倒退。火和文明人发明的其他可笑的退化手段破坏了天然食品和动物细胞中数十亿年来储存的所有优质营养特性,并使它们恢复到原始类型,但他们付出了最大的努力最常见的建筑材料,可确保这些细胞无目的地生长。癌细胞是那些原始细胞的真实标本。对于目光短浅的生物学家来说,身体的建筑材料是蛋白质,即非常常见的结构的石头和砖块。他们对建造复杂工厂所必需的不同种类的迫击炮和众多细节不感兴趣,而这些在牛排或烧烤中是不存在的。

在我的亚美尼亚书的第二卷中,我花了将近
300页检查癌症起源问题。
为此,我回顾了美国著名细胞学家 EV Cowdry 的一篇重要论文,题为《癌细胞》(1955),这是关于该主题的各种研究中最详尽的,其中收集了所有重要的研究、数据、许多知名科学家发表的观点和结论。根据细胞学家自己获得的研究数据,我最终证明癌细胞起源于优质营养成分的缺乏和那些促进细胞无目的地生长的常见建筑材料的过多。

对熟食上瘾是最危险的恶习

读者自然会想知道为什么众多杰出的科学家和教授没有一个看到这些简单的真理,为什么没有人告诉我们吃熟食的习惯是不自然和危险的。原因是全人类都是食物成瘾者,食物成瘾蒙蔽了每个人的双眼。没有人意识到熟食是一种恶习,而且它确实是所有恶习中最可怕的。它不是仅仅追求一种物质,而是一个人对数千种物质的贪婪渴望的总和(那是多么“奇妙”、“令人向往”的物质!)。此外,目光短浅的熟食者,在食物所遭受的多种劣化中看到了丰富和卓越,而正是这种多种劣化导致了多种危害,其真实反映可见一斑。世界上流行的多种疾病。

人会对那些含有毒物的物质上瘾,如茶、咖啡、可可、烟草、酒精、鸦片、可卡因、吗啡等。对这些物质的强烈渴望是由人体组织中积累的相应毒物刺激的。煮熟的食物会产生多种毒素,随着时间的推移,这些毒素会储存在生物体的不同部位,例如静脉和毛细血管的壁上、关节之间、脂肪细胞的中心和其他地方。正如吸毒者对海洛因的渴望不是由他身体的正常生理需要引起的一样,熟食者对熟食的渴望,他的饥饿感,也不是他的有机体的正常需要;相反,这是他的瘾的要求。它是人体组织内积聚的毒物刺激冲动的表现;这是潜伏在体内的疾病的需求,是人类最大敌人的召唤。

这种可怕的罪恶被引入到每个人的身体里从摇篮起,就由他自己的父母亲授。所以,从婴儿开始注意、开始说话的那一刻起,食瘾就已经牢牢地控制住了他,从那一刻起,直到他生命的最后一刻,他都把煮熟的食物视为他的正常饮食和强烈的渴望。

作为他的生理需求;他将这一点误认为是真正的饥饿。

对熟食的需求不是饥饿

当一个熟食者试图只吃天然食物,如核桃、谷物、生水果和蔬菜,
而他对任何生食都不再有胃口时,他的机体的自然需求在那一刻就得到了完全满足,他已经心满意足了。但尽管如此,即使他已经摄入了数倍于日常所需的食物,他仍然表现得好像什么都没吃一样,对一盘味道鲜美、味道鲜美的肉类有很大的需求。这不再是饥饿了。这是由体内储存的毒物引起的刺激,现在需要新鲜的毒物。这是躺在那里的恶魔的呼喊,需要新的工具来将人类有机体撕成碎片。谨慎而意志坚强的生食者日复一日地听到这种强烈的呼喊,但他全心全意地忽视它,并且不做出任何让步。

煮熟的食物迫使人体器官工作正常容量的三到四倍

所有人体器官都储存着天然储备能量。
通常,他们只发挥其潜在能力的四分之一,保留其余的能量以供以后在特殊紧急情况或老年时使用。因此,在 “正常”情况下,心脏的脉搏率为 70-

每分钟72次(生食者仅为58-62次) ,特殊情况下可提高到每分钟200次以上。
同样,在正常呼吸期间,有 500 cc 的空气进出肺部,但通过特殊的呼吸努力,我们可以吸入多达 3700 cc 的空气

生食者利用他的消化器官的四分之一
他们的潜在能力,因此他的器官永远不会超负荷或疲劳。另一方面,熟食者通过条件反射刺激食欲后,会感到刺激。

香料、开胃酒和其他荒谬的兴奋剂，填满了他的胃，以至于消化器官被迫发挥所有储备能量，但即便如此，它们也无法应对对它们的需求。于是，人类被迫将令人厌恶的食物通过他送下的同一通道返回，或者用泻药将其从肠道中排出。令人惊讶的是，熟食者并不认为这种令人作呕的行为很奇怪。

由于消化器官超负荷，许多附属器官也开始工作，例如心脏、肝脏和肾脏。
这些器官所做的额外工作很快就会使它们疲惫不堪并过早停止活动。因此，人的寿命因此缩短几倍也就不足为奇了。通过吃无用的、有害的和有毒的物质，食物成瘾者满足了他的激情，麻痹了他的胃的活动，为自己创造了一种满足的幻觉，而实际上，他的细胞因缺乏必需的营养而因饥饿而呻吟。 。生食者的胃总是处于休息状态，尽管通常是空的，但他的身体确实是真正意义上的饱足和满足。

当一个熟食者决定改吃生食时，无论他吃多少，一开始他都不会感到满足。通常，食物成瘾者不会感到快乐，而是对这种情况感到不满。在他们看来，他们持续饥饿的原因在于他们吃的食物营养价值低，没有营养价值。这是一个可怕的误解。相反，这些食物既营养又全面均衡。人类细胞多年来一直因它们的缺失而遭受痛苦。人体消化器官的能力完全与其组成和成分的排列相对应。这就是为什么胃很高兴地欢迎这些食物，迅速软化它们，并毫不拖延地将它们传递到肠道，而细胞本身则因饥饿而消瘦和虚弱，贪婪地吸收这些有价值的物质，并反复要求更多和更多。更多。

患病的细胞痊愈了,消瘦的细胞康复了,不活跃的细胞恢复了活力。另一方面,脂肪细胞因饥饿而开始融化,积累的毒素逐渐消失,多余的水分离开身体。然后,正常、活跃的细胞就会取代那些因懒惰和不活动而变得肥胖的迟缓细胞。身体重量的快速减轻是恢复健康和活力的明确标志。

这个事实应该让一个人的内心充满喜悦和幸福。因为这些营养物质会立即扩散到他的全身,并赋予他健康、力量、活力和能量。这是他一生中第一次,虽然所有的器官和腺体都获得了最丰富的营养供应,但它们能够舒适自在地工作。即使那天他摄入的生食量超过了机体所需的量,或者是肠道和细胞能够吸收的量,他的胃也不会拒绝,也不会产生恶心的感觉,导致他用暴力和武力驱逐它。超过正常需要量的食物不会滞留在胃里引起腐败;它们不会变成毒药或引起任何消化系统疾病。相反,它们不经过消化,立即从胃进入肠道,然后当天就随粪便排出体外,对机体没有造成丝毫伤害。这样,他的胃就永远是清淡的,而他的肠子和他的血液就充满了充分均衡的营养。

那么这个时候就让他尝尝吃几口熟食吧。他的胃会愤怒地拒绝那些奇怪的、不需要的物质。尽管他的味觉感到极度愉悦,但这些食物会在他的胃里停留很长一段时间,它们会像塞子一样阻碍他的食欲,并使他正常的消化活动瘫痪。但熟食者对这种情况感到非常满足和高兴,因为他已经满足了他的激情,他已经填饱了肚子,现在已经“饱了”。认识到生食的价值的人都会害怕这种情况。他深知,生菜滋养身体,死尸滋养身体。

从火中出来的只是燃料，也是各种毒物和疾病的来源。

人类的营养应该由活细胞和不是死亡细胞的尸体

完全平衡的食品由活细胞组成。现在植物体离开地球后仍能存活很长一段时间。玫瑰花蕾在花瓶中继续绽放，而谷物在收获数年之后才在种植中发芽。但是，被杀死的动物的细胞或从它们体内偷走的牛奶的细胞会立即死亡，然后它们开始分解并变成毒药，而烹饪则将它们转化为非常可怕的东西。认为动物蛋白优于植物蛋白是一个最不幸的判断错误，这明显证明了崇尚肉类的生物学家的短视。如果我们承认动物有机体将植物蛋白转化为完全平衡的营养物质，那么以这种"完全平衡"的蛋白质为食的狐狸、狼、狗、猫、虎等动物的肉就应该属于营养价值最高；而这种猛兽的肉毒性质如此明显，即使是最忠实的肉食者也不敢食用。

那些受个人偏好驱使的生物学家寻找肉类的特殊优势，发现所谓的不可替代的氨基酸，没有考虑到这些氨基酸是由动物消耗的最常见的草形成的，按照什么科学规则，牛的有机体有能力从最卑鄙的杂草和草丛中制造氨基酸，但人类的有机体没有能力从最高营养质量的植物食品中制备相同的化合物？

数以百万计的印度人在没有肉类提供的氨基酸的情况下如何生活？

短视是医学的最大缺陷

科学

沉迷熟食的生物学家最大的错误
是他们的短视。他们对那些看似微不足道的伤害视而不见,没有预见到
看似微不足道的原因迟早会造成严重后果。让我们用几个例子来说明我们的
说法。煮熟的饭菜,尤其是肉类菜肴,充满了毒物。现在,没有人注意到
这种一直在不知不觉中进行的慢性中毒,即使由于这种中毒而导致肝脏、
心脏或肾脏及时受损,这种情况也被归因于未知的原因。当中毒仍较
严重并伴有腹泻、呕吐时,则视为胃病。通过中毒,他们只了解影响整个有
机体并威胁受害者立即死亡的情况。多少无辜的生命就这样被牺牲了!

人们看不到每天通过食物进入动脉和静脉的污物,当它在血管壁上
一层又一层地沉积时,血管的通道变窄,有一天突然停止了血液的循环,短暂
的时间。有视力的人认为这种情况的发生是“意外的”。

人们没有注意到猛烈的洪水冲向一座容量达数百万吨的巨
大水坝所产生的巨大压力。但当那座在洪水的冲击下长期摇摇欲坠的大
坝最终崩溃时,其最终崩溃的原因被归咎于一个小孩子不小心向大坝投掷的
石头。我们已经看到了生食者对癌症病因的正确认识。与此相反,沉迷于熟
食的研究科学家向我们展示的400种“致癌物质”,其中包括机械刺
激和香烟灼伤等项目,并不比孩子扔的石头更有价值。

每个器官都有数以百万计的细胞，通过这些细胞的协同作用，该器官的工作得以进行。当强加给这些细胞的营养缺乏某些必需成分时，细胞就会开始失去活力并陷入废弃状态。能源储备现已投入使用，但它们也很快就会耗尽。只要这个器官以某种方式发挥其功能，短视的人就看不到红光；但当它的活动最终落后时，他们说这个器官有病，需要求助于药物。但是，一颗小药丸或一剂毒药是否有可能取代多年来在火中燃烧的食物的营养成分，并使残疾细胞恢复其失去的专门工作能力？

大量的肉、蛋、黄油和奶酪在消化道中停留数天后会腐败并引起肠道炎症，最常见的症状是腹泻。但当孩子确实出现腹泻迹象时，所有的责任都归咎于粪便中的一些果皮。没有人问果皮如何引起儿童肠道炎症，因为它们在进入后几个小时内没有发生任何腐败或腐烂，就让身体保持不变。整个悲剧的根源在于，人们把鸡蛋、肉、黄油、蜂蜜视为正常的必需食品，而把水果视为次要的东西，可以吃也可以不吃。有时，甚至认为有必要禁止儿童吃水果，以免“胃不舒服”。

熟食者的体重不能被视为健康的标准。

肥胖是最危险的疾病

只要人体有机体仍然能够抵抗非自然现象饮食并与其进行斗争时，就会出现各种不适，例如食欲不振、消化不良、胃炎和其他胃病、结肠炎等。所有这些都是有机体利用一切手段进行斗争的外在表现。

中和非自然饮食的有害影响并将其产生的有毒物质排出体外。病人开始体重减轻，然后他们试图通过给他提供"营养"膳食来增强他的体力。当有机体最终被击败、斗争停止的那一天，人要么告别这个世界，要么相反，他的食欲增加，开始吃得饱饱的，好好消化，体重增加，"恢复健康"。和力量。"换句话说，在那一天，人类机体放弃了挣扎，"适应"了不自然的饮食，并为人类最危险的疾病之一 不自然的肥胖 奠定了基础。

在不自然饮食的压力下，身体被迫适应自身，并允许这种饮食产生的各种有害物质积累进入有机体。沉积物由脂肪、尿酸及其衍生物、胆固醇、食盐、过量液体、结石、硬质结构、肿瘤、无活性和寄生细胞、多核巨细胞（多核细胞）、具有超大细胞核的细胞（巨核细胞)等形成。有时，这些细胞的大小是正常细胞的数百倍，但它们缺乏做任何有用工作的能力。

所有这些怪物在体内累积，创造出一个男人
健康和力量的幻觉，而实际上他正在逐渐消瘦。他的肌肉变得瘦弱，特化和活跃细胞的数量减少，他的器官也日渐消瘦。那些"粗壮"、"健壮"的男人，大腹便便，手臂粗壮，手粗，脂肪层突出，我们的世界比比皆是，但实际上，他们都是皮包骨的骷髅。他们每个人都在自己虚弱而瘦弱的肌肉上驮着一只肥羊，他无偿地喂养它，并随身携带。但奇怪的是，这些人却不断地吹嘘自己的健康、活力和力量。

他们对自己的粗壮感到非常自豪，以至于每当在谈话中提到这一点时，他们都会触摸木头，或者在东方，他们会哭泣；以免他们失去一粒他们所珍视的体重。这种可悲的短视行为的例子可能会写满十几本书。

任何药物都无法替代被大火烧毁的原材料

一般使用的药物都是对症的。换句话说，它们充当姑息药物，暂时缓解患者的症状或掩盖疾病的症状。在任何情况下，它们都无法取代烹饪锅碗瓢盆中被破坏的原始营养成分。许多伟大的科学家严格禁止使用药物。在英国，佩卡姆生物学家对英国大部分富裕阶层进行了四年半的艰苦研究后得出的结论是，只有百分之九的人口享有身体健康；剩下的91%的人都生病了，尽管他们中的大多数人并不知道自己生病了。经过临床治疗后，他们的结论是，几乎无一例外，所有选择治疗的疾病都对治疗有反应，但随后观察到患者的总体健康状况明显恶化。这意味着药物仅仅掩盖了疾病的症状，而它们所造成的伤害却加重了已经虚弱的机体，使其病情更加恶化。

所以，凡是想不生病，或者已经患病了，还想恢复健康的人，就不要把希望寄托在药物上，而要靠药物。相反，他必须戒除不自然的食物和药物，并且必须按照自然法则生食生活！

这是真实、安全、科学的方法，而用Bircher-Benner的话来说，药物治疗只是“欺骗和诡计”。在我看来，或许称之为幻觉和自欺欺人更为恰当。尼采称毒品为“鞭子的鞭子”。医生可以很容易地让自己相信我的说法的真实性，只需将住院病人分成相等的两组，其中一组通过药物和熟食治疗，另一组则通过纯生食治疗，然后比较两个结果与彼此。这是基本且决定性的检验，否则每一个反对生食的论点都将继续毫无价值或价值。让我们通过一些对症药物治疗的例子来说明我们的观点。

疼痛是身体处于危险之中的警告信号,是我们机体发出的求救信号。但我们并没有消除这种危险,而是麻痹了向我们的大脑传达这种危险感觉的神经,并用一剂毒药让它们安静下来。与此同时,疾病不可避免地发展,并且由于药物的有害作用而加剧。

再举个例子:当我们的动脉通道因充满杂质而变得狭窄时,心脏就需要用更大的力量来使血液在全身循环,结果血压就会升高。但我们并没有清除血管中的这些杂质,而是仅仅使用毒药来刺激那些能够伸展和拓宽通道的神经。只要毒药的药效持续,血管中的血液就会更加顺畅地流动,压力也会暂时下降。然而,一旦其作用消失,血管就会恢复到原来的状态,并且由于所用药物的作用而变得更加脆弱。

没有一种药物不会对机体产生有害的后遗症。

但直到最近,才出现了少数涉及这一主题的出版物,其中之一是华盛顿大学医学院临床医学名誉教授 Harry L. Alexander 博士所著的《药物治疗的反应》(1955 年) ,为我们提供了大量有用的信息。当然,一般来说,药物只负责那些立即杀死受害者或以严重疾病形式出现的并发症和反应。即便如此,实际上只有千分之一的并发症被记录下来;其余的则永远被遗忘。

已确定 350,000 种物质中的每一种

用于制备药物的物质能够引起并发症。但其中最危险的是青霉素、金霉素、链霉素、汞化合物、磺酰胺类药物、洋地黄、疫苗、血清、合成维生素(硫胺素、烟酸等) 、阿托芬、可的松、肝提取物、胰岛素、肾上腺素等其他常用药物。

重要的是要最仔细地考虑这个问题。
人们希望用合成维生素和有机提取物来代替厨房中燃烧的营养成分
及其产品，它们会以闪电般的速度杀死一个人，通常在进入人体后五
分钟内。 1951年，有3.24亿克，1952年，仅青霉素就被注射到人体
血液中3.5亿克，以取代厨房里燃烧的天然抗生素。

药物进入人体后，由于过敏反应，有时在五到十分钟内就会杀死数千
人，而数以万计的其他人则遭受多种疾病，其中我们可以提到荨麻疹、皮
炎、刺痛等。热病、湿疹、紫癜、支气管哮喘、多动脉炎、肝硬化、黄疸、肾
炎、肾病、再生障碍性贫血、血清病、疥疮。

人们希望对这些药物造成这些死亡和疾病的责任视而不见，而将责任
归咎于身体的超级敏感性。但至于是什么导致了这种超级敏感，他们却默
默地回避了这个问题。

我可怜的孩子们每年都会患上几次这样的疾病和皮肤病。我们总是
试图找出他们所吃食物的问题，而开出一大堆处方的医生却只字不提他们
所开药物的危险性。和数百万人一样，我们相信药物只是为了治
愈人们，而不是让人生病。有一次，我的两个孩子在同一天都因黄疸卧床不
起。我们大吃一惊，因为我们知道黄疸并不是一种会同时影响他们俩的传
染病。今天，我无法做任何事来减轻我良心的刺痛，只能警告其他父母注意
这种危险。

如今，令人悲哀的是，最危险的药物是如何通过甜美的歌曲和有吸引
力的图片作为每天可以服用的有益物质而流行起来的。确实，在某些国家，

医学和药学已经变成了商业主义和暴利的巨大关注点。

生吃一下子就杜绝了各种药物的使用,没有疾病自然就不需要药物了。

疾病是食物变质的产物;因此,只有通过纠正我们的饮食才能克服它们。我们所有通过药物战胜疾病的尝试都是极其危险、毫无意义的实验,注定会失败。它们的悲惨后果已经摆在我们面前。

新型疾病不断出现;轻微疾病会导致更严重的疾病。结果,人们不断地制备新的血清和疫苗,发现越来越强的抗生素,并逐渐陷入错误、并发症和灾难的迷宫。

医学领域必须进行前所未有的根本性变革。所有诚实和热心公益的医生必须立即站起来,采取积极措施,防止人类工厂的整体原材料遭到破坏。

在目光短浅的人看来,生吃就等于回归史前人类的原始生活。事实上,没有什么比烹饪和提炼操作对文明更大的耻辱了。生食者只是放弃了所谓的文明疾病所造成的痛苦,拒绝将文明赋予他的技术进步变成破坏人类原材料纯度的手段。除此之外,他也不会放弃打电话、乘飞机旅行或在冰箱里保鲜水果的便利。

几个世纪以来,人类是如此盲目和无知,以至于他们一直认为吃煮熟的饭菜是一种自然的行为。而现在,当他们第一次听说生食时,他们认为这是一种奇怪而好奇的东西,而实际上,最严重的恰恰是天然食品通过烹饪而变质。

不自然、奇怪和好奇，这必须作为人类犯下的最大愚蠢行为载入史册。

熟食和药物治疗处于领先地位
人类种族彻底灭绝

许多猛犸象动物曾经栖息在这个地球上，但随后就彻底灭绝了。如今，人类正在用自己的双手创造如此不利的条件，有一天会将他从地球上消灭。与食品变质过程并行的是，各种疾病的种类和频率也在增加。在更多世代过去之前，人们将在达到青春期并有机会发展其生殖能力之前死于心血管疾病或癌症。鉴于这些疾病在过去几十年中以惊人的速度增长，我们很容易预见到，如果人们仍然坚持他们的愚蠢行为，那致命的一天可能就不远了。

指出熟食和药物治疗好处的科学家就像濒临破产的商人，高兴地数着自己的钱，却对眼前数以百万计的损失视而不见。每个企业的最终结果都必须通过最终的资产负债表来判断。让我们看看，与无数不同动物所享有的利益和优势相比，文明人通过烹饪和医学的发现为自己获得了哪些好处和优势。人比其他生物更容易患各种疾病。

在发现维生素之后，人类应该具有洞察力，立即意识到，通过烹饪，他正在破坏天然食品中的那些成分，如果缺乏这些成分，就会加速他的死亡。他应该一劳永逸地杜绝这种浪费，并保护天然食品免于变质。但熟食的魅力如此之大，以致于它阻碍了所有此类改革尝试。成瘾征服了科学并夺走了它

进入它的爪子。与此同时,人们仍然执着于熟食,试图深入了解食品的秘密,识别那些在烹饪和加工过程中被破坏的成分,然后用合成物质代替它们。亲手烧毁这些重要成分,生病,站在坟墓的边缘,然后用欺骗的手段自救,这不是愚蠢的吗?我们必须记住,这些成分并不限于生物学家认可的 40 种和 50 种维生素。

它们的数量如此之多,以至于在未来数千年里都不可能准确描述它们的定性和定量特性。让我们假设有一天科学家可能会成功地识别它们的所有变体。然后,为了通过人工手段取代仅从小麦中剔除的成分,每个人都需要数以千计的处方和制剂,更不用说所涉及的高昂成本了。

通过对不同品种的水果、蔬菜和谷物进行的研究,食物成瘾的生物学家自己证明天然食品具有治愈几乎所有疾病的特性。但人们不愿意承认,如果从童年开始就只吃天然食品,人体就不会患上这些疾病。从一开始,戒除熟食的想法就剥夺了他们清晰思考的能力,然后科学让位于成瘾。

医生不得仅将天然食品用作临时治疗手段。必须宣布它们是唯一适合人类的饮食

许多进步的医生谴责药物治疗。他们中的一些人对药物治疗的无效结果感到非常失望,因此放弃了医疗实践,致力于研究预防的基本问题。其中包括著名的瑞士医生伯彻-本纳（Bircher-Benner） ,我在我的亚美尼亚书中介绍了他的德国研究的几个简短翻译。在伯彻·本纳 (Bircher Benner) 的医疗生涯开始时,他变得如此

由于对当前的治疗方法感到失望,当他偶然了解天然食品的营养价值时,他开始通过天然营养的帮助来治愈他的患者,而不是使用任何药物。很快,大批在世界各地接受过各种医生治疗但没有任何效果的病人来到他位于苏黎世的疗养院,并在很短的时间内通过生素食获得了彻底治愈。

但伯彻-本纳将生食视为一种"治疗手段",而不是适合所有人的唯一饮食。仿佛人类从童年起就必须以非天然食物来滋养自己,然后在生病时,在年老时通过"治疗性饮食"来治愈。但这种明显的悖论有其明确的原因。首先,世界上没有人,甚至是最重要的生营养专家伯彻-本纳(Bircher-Benner)认识到熟食是一种成瘾,人们对熟食的渴望既不是饥饿,也不是生物的生物需求。细胞。

然后,作为一名医生,伯彻-本纳接受了治疗现有疾病的培训。如果他公开提倡一种可以使人类免受所有疾病的营养体系,那么没有人会付给他任何费用,甚至不会认真对待他。

目前,关于营养问题存在两种截然相反的观点。其中一种主张生食,另一种主张熟食;其中一个主张素食主义,另一个则更喜欢动物饮食。现在科学不再是政治。持有错误观点的人没有权利将他的错误和有害的观点强加给无辜的孩子。这两种观点应该得到国际科学界和文化界的审视,错误的受到谴责,正确的得以公布并付诸实践,这是时代的迫切要求。

那些不愿深入探究问题的头脑简单的人乍一看,认为生食的理想并不是很快就能实现的,人们也不会轻易放弃自己根深蒂固的观念。习惯。但这是

成瘾，而不是科学。然而，科学必须与成瘾分开。首先我们必须承认生食是真正的、完整的、适合人体的原料，然后那些想毁掉自己和孩子的原料的人就可以肆无忌惮了。

首先，我们必须利用生食的经验，立即纠正营养学中盛行的错误观念，认为最必需的食物是有害的，而真正有害的则被推荐为健康。必须清醒地认识到，凡是弱者、病人、胃病及其他疾病患者禁止食用生食的情况，无一例外，正是这些禁止食用的食品才能治愈、维持和增强病人的体质。 。

在这种情况下，不再是改掉坏习惯的问题。
相反，现在病人要水果，我们拒绝；他吃不惯煮熟的食物，我们劝他多吃一点；我们从一个孩子的手中夺走水果，并强迫他吃一些煮熟的饭菜。换句话说，我们通过强迫他们吃那些导致他们生病和丧失能力的食物来加速他们的结局。仅纠正此类误解就能使过早死亡人数减少50%。

为了让我们自己相信这些陈述的真实性
没有别的办法，只能实行几个月的生食，每个明智的人都应该尝试这个实验。这样才能最终结束现有的错误、矛盾的营养观点。

鉴于生食的营养基本原理不再
仍然局限于大学和研究机构；相反，它们成为对全人类最重要的问题。对于普通人来说，数千种食品的科学名称、复杂的配方以及对其营养特性和假定益处的冗长而令人厌烦的描述可以概括为三点：

仅用词:生素食,或人体的完整原材料。

这样,生吃就成为一种脱离医学的理想,一种不能用科学公式而是用逻辑来解释的理想,其证明是无可辩驳的自然规律和基本经验得出的基本结果。

我们绝不能破坏人类原始的完整性材料

人体是一个复杂的工厂。更恰当地说,它被视为一个由工厂和系统组成的巨大世界,因为每个单独的细胞本身就是一个复杂的工厂,而这个工厂又由许多其他工厂组成。到目前为止,研究科学家已经能够在每个细胞中发现多达一万个部分。每个腺体或器官都是由数以百万计的这样的细胞组成的,人体正是由这些腺体、器官、系统、骨骼和皮肤的组合而形成的。

为了使它们能够正常地发挥其功能,这些高度复杂的工厂和系统必须提供含有数万种不同物质的原材料,每种物质在人体有机体的一般组织中都有其特殊的职责。所有这些物质都是在阳光的帮助下构建的,并集中在植物中。例如,一颗种子、一片叶子或一粒玉米本身就含有动物有机体所必需的所有营养成分。现在,尽管这些成分在不同植物中的组成和排列有所不同,但这并不重要,因为它们进入生物体后会被分解并再次合成,在此过程中一种物质变成另一种物质。因此,生物体能够根据其需要改变各种成分的数量,但在缺乏某种化学元素的情况下,它不能将缺少的元素带入生物体内部或用另一种元素替代它。

例如,在实验室中不可能在三叶草中发现高浓度的钙、维生素或蛋白质,但动物却从三叶草和普通草中获取了所有维生素和矿物盐,并构建了巨大的骨骼,肉和脂肪。换句话说,三叶草本身就可以代替近视者推荐的牛奶、黄油、奶酪、大脑、肝脏和肉类作为钙、磷、维生素和 "完全平衡"蛋白质的来源。建议使用,因为所有这些物质均源自三叶草。因此,声称某种食品富含某种维生素,而另一种食品富含某种矿物质,是完全没有意义、没有价值的,甚至是有害的,因为这种说法除了误导和迷惑人们之外,根本起不到什么作用。任何有用的目的。

营养成分在生物体中的主要功能是三重。首先,它们作为细胞构建和更新的建筑材料;然后它们产生必要的能量来使这些细胞运动并为身体提供温暖,最后,它们为特殊细胞提供其生产活动所需的原材料。

我们必须像制造商照顾他的工厂一样照顾我们的有机体。因此,为了实现上述三重功能,我们必须为我们的身体提供所有必要的营养成分,作为一个整体,并以与大自然呈现给我们的相同的平衡比例。

否则,如果其中任何一种成分缺乏,都将不可避免地对有机体的构建和运作产生不利影响。

但今天的文明人如何对待自己的身体呢?他消散、燃烧、杀戮、扰乱原材料的完整性,然后用死亡和有毒的尸体随意填满他的胃。这样,他对某种成分的摄入量可能会超过机体正常需要量数百倍,而另一些成分的摄入量则相应不足。

煮熟的肉、白面包、通心粉、大米、糖果、澄清黄油和人造黄油会产生结构
相当简单的无能力的寄生细胞，在这些细胞的重压下，食物成瘾者会屈服。

研究科学家可以轻易证明，50年前、100年前、200年前，人类的身体不
适大多伴随着过度消瘦。那时，人类的抵抗力较强，人体能够承受非
天然食物，并防止通过食欲不振、腹泻、呕吐等方式摄入过量的此类物质。
然而，随着时间的推移，人体有机体屈服于变质食品的压力，“适应”它们，并
允许婴儿不断肥胖和脸胖。这些人成为第一个建造并维持与他们自己的结
构相对应的简单、无价值、不活跃的细胞的人。这就是为什么如今瘦身已不
再常见，世界上充满了丑陋、不自然的肥胖者。

今天，许多孩子一出生就背负着毫无价值的可怕负担。
和不活跃的细胞。他们头脑简单的父母为他们的婴儿的丰满和胖乎乎
的脸感到自豪。有时，这种丰满的规模如此之大，以至于让那些了解其真实本
质的人感到恐惧。然而，愚蠢的人们却将婴儿食品包装上的这些怪物视为
健康的明确标志。

人体有机体通过将寄生细胞和无用细胞分布在身体的所有自由部
位（上肢和下肢、下巴周围、腹部皮肤下），努力控制寄生和无用细胞的
过度增长。和臀部，以及其他地方。然而，有时候，其中一些细胞会设法摆脱
这种控制，将自己从公共生活中分离出来，变得独立，开始个体存在并无限
制地繁殖。很多时候，生物体成功地将这些细胞群包裹在一个地方，并防止它
们扩散。由此产生的生长被称为“良性肿瘤”或“良性肿瘤”，必须将其
与自由分支到身体不同部位的生长区分开来。

为了依靠蛋白质（尤其是动物蛋白质)而茁壮成长,这被称为“恶性肿瘤”
或简称为癌症。

需要强调的是,烹饪并不是导致食品营养价值损失的唯一因素。白面粉
和精米即使生吃也是有害食品。

即使是干稻草也不是完美的食物,尽管它能够维持生物的生存。完美的食物可
能是麦秆和麦穗,如果夏天吃绿色的,冬天吃干的。对于牛羊来说,山上的普通
草并不能算是完美的食物。这些动物在自由的自然环境中经历了进化,同时以
草、树叶、水果和蔬菜为食。这就是为什么在那些由于人类的干预而无法获得适
合其细胞需求的食物的动物中,会发生一些特殊的疾病。然而,以最普通的草
为食的动物的器官在任何时候都不会像人类那样遭受如此危险。微生物对他
们来说也不像对我们那么可怕,原因很简单,他们没有厨房。如果不能赋予癌
细胞正常细胞所拥有的高品质,并通过食用水果将它们带回社会的怀抱,水果确
实缺乏蛋白质,但富含维生素和其他成分最高的营养价值,那么地球上没有任
何药物能够完成这项任务。一切通过药物和手术来治愈癌症的尝试都是徒劳
的,注定会彻底失败。但是,一个谨慎的人如果不破坏原材料的完整性,就永远不
会患上癌症。

因此,由鸡肉和米饭、汤、烤肝、面包和黄油、蜂蜜、果酱和糖果产生的细
胞缺乏执行任何有用工作的能力。人体活跃的、特化的和完全健康的细胞完全
是由生的水果和蔬菜产生的;换言之,这些蛋白质以天然和活性状态向人
体引入数千种不同的营养成分,并且食物成瘾者有时会屈尊将其视为一种“非
营养”奢侈品。大家现在应该

能够认识到父母所犯下的严重罪行,他们告诉孩子晚餐前不要吃水果,因为他很快就要吃饭了。这等于是告诉他,不要吃那成千上万种对他的有机体在自然状态和活态状态下必不可少的原材料,而要等待她要给他的其中一些死去的、没有生命的尸体。很快以一顿饭的形式出现。

熟食者一想到他们吃的食物富含热量就很高兴。现在,只有充分利用卡路里,卡路里才有用处。当肌肉细胞数量很少,甚至是虚弱、患病和缺乏弹性时,大部分热量都没有得到利用,给身体带来相当大的麻烦后,就会以不需要的形式离开有机体。热量,并且无缘无故地流失。当我们在露天生火时,火的能量会毫无用处地损失掉,但当我们在工厂的发动机中燃烧火时,它就完全达到了它的目的。通过煮熟的食物,食物成瘾者向他的身体摄入的卡路里超过他的机体功能需求的三到四倍。从生食中获得的热量完全可以达到其目的,因为此类食品具有利用这些热量所需的所有因素。

生物学家和医生有责任鼓励人们不要将营养成分彼此分开,而应始终将它们以自然平衡的比例与活细胞一起食用。他们不应该谈论单个营养成分的有用性,而应该强调它们的不可或缺性;正如我们认为汽油的纯度不仅对飞机有用,而且是不可或缺的。他们永远不应该谈论任何特定维生素的好处,而应该强调破坏和破坏其完整性的危险。

总的来说,整个营养学可以概括为两个要点并引起全人类的关注:

1.人体的营养应完全由活细胞组成。仅有的
这些由活细胞组成的食品具有满足人体有机体需求所需的所有品质。
人类不是食尸动物。他不可能像肉食者那样在空中抓住一只苍蝇并活吞它,或者
像野兽一样将猎物撕成碎片,然后将其所有的内脏和骨头都吞掉。

2.自然界有常见植物体和精选植物体。
最完美、最有营养的植物体是最好的水果、绿色蔬菜、谷物和根类品种。

通过吃煮熟的食物,人类会用四种退化物质中的三种来关闭胃口,并剥夺
人体中数千种其他必需成分。这一论断的一个引人注目的证据是,在数以千
计的医疗处方中,很难找到其中没有指定某种维生素或其他物质的处方,
但你几乎不会遇到提到蛋白质、脂肪和碳水化合物名称的处方。

简而言之,当人只吃生的纯素食品时,他会享有完美的健康;当他食用煮
熟的食物时,他会生病;当他完全靠这种饮食生存时,他会死亡。

疾病是如何产生的

让我们以一个由数十亿个细胞组成的腺体为例。这些细胞种类繁多,每种细
胞都有其特定的功能或职责。因此,有肌肉细胞和上皮细胞,也有神经细胞和用于
许多其他目的的细胞。但任何特定腺体细胞的主要功能是分泌液体。

吃熟食的人的腺体拥有完整的细胞,甚至可能更多,但只有四分
之一或五分之一适合任何有用的工作,而且还不够充分。蛋白质

光凭这一点，尤其是那些被目光短浅的人视为完美建筑材料的死动物蛋白，最多只能创造出一种无形的、无能的、无用的原始细胞的最简单的结构。这些细胞的结构类似于那些具有最基本特征的原始生物体，它们在进化发展的最早阶段首次出现在地球上，并由最常见的建筑材料构成：蛋白质、脂肪和碳水化合物。

然而，在随后的数百万个世纪中，这些原始单细胞生物在最高质量的营养物质（即我们已知和未知的维生素和矿物质）的帮助下经历了漫长的进化过程。

在进化过程中，它们发展并诞生了各种更复杂的生物体。我们可以看到动物胚胎中有机体从受精到完全发育这一历史性发展的简要回顾。在单个人类细胞的发育过程中会重复相同的过程。

在特定的腺体中，每个特化细胞都拥有特定的机制，这些机制只能通过提供特殊的营养成分来组织和获得积极工作的能力。

现在，这些机制的生产功能所需的原材料只能由生食品提供。没有蜜蜂可以用煮熟的花蜜酿制蜂蜜！

当特殊成分没有足够数量到达细胞时，其发育就会减慢，甚至可能停止。这会产生多种病变细胞，例如脂肪细胞、退行性细胞、恶性细胞或癌细胞、巨噬细胞、巨核细胞、多核细胞等。

因此，不仅大部分腺体细胞不
达到专门化（分化），但分泌液体所需的原材料也无法到达仍保留工作能力的少数细胞，因此腺体无法维持其适当的生产水平。腺体正是通过这种方式

受疾病影响。其他器官和系统也可能出现细胞发育不良和功能失调，
从而导致相应疾病的出现。

有时某个腺体或器官会受损到这种程度
它的移除变得不可避免。人们并没有从一开始就采取最自然的措施来防
止该器官遭到破坏，而是不遗余力地去除它，然后为创造这样的奇迹而
感到自豪。对于纯素食者来说，很明显没有药物可以将退化的细胞
恢复到正常状态并恢复其适当的工作能力。

生食者不惧怕微生物，因为他受到保护
以自然力量对抗他们。微生物不能损害完全发育和特化（分化)的
细胞。它们对脆弱而脆弱的细胞进行破坏。

事实上，熟食者的存在归功于那些为数不多的生食，他有时只是为
了享乐而吃这些生食，而没有充分考虑到它们的重要性。现在，由于人体机
体可以依靠极少量的营养来维持其存在，这些少量的原始营养足以让
他存活一段时间。

如今，即使是最伟大的营养专家通常也认为腐败和污染是食品
的唯一缺陷。
他们认为所有新鲜、干净和"煮熟"的食物都是有营养的、健康的和正常
的。他们似乎根本不担心其中缺少数千种必需成分。当他们被提醒
时，他们回答说他们也吃水果。这是最无意义的回复。人体的疾病源于这样一
个事实:我们将营养成分彼此分开，然后分别食用，就像偶然一样，没有任
何适当的计划。

食品的营养价值不在于品种
所消耗的食物的数量，但组成成分的多样性

那些食品。最常见的草本身含有更丰富的营养成分,并且可以在最丰盛的宴会上提供多种菜肴。这是科学的结论。

为了预防疾病而召开了许多医学会议,在这些会议上,在就次要主题进行了数小时的讨论后,医学界最重要的代表们聚集在装饰华丽的桌子旁共进晚餐。然后,他们无视自然奇妙的实验室中为预防疾病而形成的基本且完全平衡的食物,这些食物包含数千种生物物质,他们用腐败和死亡的尸体填满盘子。更糟糕的是,他们中的许多人认为天然营养素并不是必需的,而是通过咖啡和香烟来完成他们的营养计划。让医生们原谅我的这种批评,但经过一番沉思,他们肯定同意我的观点,这不是正确的营养系统,现在是他们认真考虑对目前错误的喂养习惯进行根本改变的时候了。

曾几何时,在某些亚洲国家,被判处死刑的罪犯只吃煮熟的肉。他们通常在 28-30 天内死亡,而在完全饥饿的情况下,一个人可能存活长达 70 天。这意味着煮熟的肉不仅是一种劣质食品,而且由于其产生的毒素,它实际上是一种在相对较短的时间内致命的毒药。

众所周知,食用过量精米的人容易患脚气病,给患者带来极大痛苦后致人死亡。现在脚气病最重要的症状也许是多发性神经炎,但这并不是该病的唯一症状;这只是众多症状之一。正如人们普遍认为的那样,维生素 B1 缺乏并不是导致这种疾病的唯一原因。精米不含任何已知或未知的维生素。白面包和一般情况下的所有准备工作

由白面粉制成的产品具有与精米完全相同的特性。人造糖和澄清脂肪也是如此,它们仅代表数千种营养成分中的一种或另一种。

上述食物是熟食者的主食,是导致死亡的主要因素,只不过它们以腹泻、传染病、风湿病、痛风、硬化症、糖尿病、中风、癌症等多种疾病为幌子致人死亡。其他疾病。

有时他们只有一岁就开始杀人,有时则在五岁、十岁、五十岁或七十岁时杀人,这取决于所消耗的两类食物（熟食和生食)的相对比例以及遗传程度抵抗力传递给个人。

由于营养不良,现在很多妈妈没有奶水喂养宝宝,有的妈妈就用奶粉、饼干、白面包、茶来喂养宝宝。很自然地,孩子开始变得消瘦和消瘦。世界各地的儿童医院和孤儿院都充满了这样的病人。

给这样的孩子喝两杯果汁就足够了
每天一次,以便他们在两周内完全恢复健康。但食物成瘾的营养师却忽视了水果的必要性,在孩子消瘦的身体上进行了各种痛苦的实验,在抽出最后一滴血后,试图用奶粉、肉提取物来滋养他。 、人工维生素及各种药物。换句话说,他们不顾大自然慷慨提供的营养成分的和谐平衡,开始用他们在实验室中获得的一些零碎知识的几种成分,在那个孩子瘦弱的身体上进行实验。如果那个孩子没有以某种方式获得任何天然食品,他肯定会死,而且这种死亡确实有成千上万。但是,更可怕的是,许多天真的营养师不允许这些孩子吃生水果,因为他们相信他们虚弱的胃无法消化它,或者充其量将水果的问题留给医生自行决定。孩子的父母,关于

它被视为次要的不必要的奢侈品。见证这样一个事实:在许多医院里,你会发现肉、饼干、奶粉、糖、茶、人造黄油、大米、白面包、人造维生素和药品,但你却看不到任何一个榨水果的装置。果汁,甚至不强制购买水果。数十具儿童尸体被从这些医院运出,但没有人愿意让不自然的营养系统对这些死亡负责。

我呼吁所有医生的人道主义情怀。让他们认真考虑一下这个问题。我问世界各国的所有大学讲师、所有负责机构和卫生部,他们是否担心本国人民的健康和福祉。如果是的话,他们必须立即开始工作。我的陈述不仅仅是假设,而是无可辩驳的事实,我向读者展示的不是豚鼠实验的结果,而是我的家人和我自己的活生生的例子。

预防和治疗疾病并同时提高生活水平的最佳方法是每个卫生部拨出微不足道的预算用于建立新闻部门,其明确目的是引起群众的注意烹饪以及缺乏维生素的食物造成的危害,特别是白面包、大米、肉类、澄清脂肪、糖、茶、咖啡、酒精和非酒精饮料。然后,他们应该说服人们尽可能减少熟食的摄入,并逐渐改变他们的营养习惯。

当然,由于不是所有的人都懂事,所以不可能让每个人都吃生食,但人们必须从小就熟悉自己身体的适当原料,应该摆脱对生食的束缚。错误和危险的偏见,应该认识到给予他们和孩子健康和力量的不是鸡汤、米饭、肉排、鸡蛋和牛排,而是发芽的小麦、胡萝卜、西红柿、坚果、葡萄等。
以我自己为例举个例子,由于吃了52年的肉和其他熟食,我已经失去了所有的体力,可以

上两级台阶时不感觉气喘吁吁;但今天,戒掉熟食八年后,我可以轻而
易举地跑上山了。

我不知道现在很多儿童之家和托儿所都给孩子们放几盒饼干,让他
们随时吃,有什么科学依据。

夏天应该用一篮子新鲜水果、胡萝卜、黄瓜和西红柿,冬天应该用干果来代替装
这些有害物质的盒子,让孩子们在任何时候都可以随意吃东西。当日。然后大
家就会看到,按照自然规律,孩子们会自动开始吃水果,而不是变质的食物,从
而通过自己的双手来保证自己的健康。

各类医院应实行生食制度
应告知患者和公众所获得的结果。
公共餐馆可能会进行非常有用的改革。在不完全剥夺食物成瘾者熟食
"乐趣"的情况下,尽管它们暂时是致命的,但可以将其数量减少至少
50%,并用新鲜沙拉和生蜜饯来弥补损失,并通过当季水果的品种繁多。这
样,不仅膳食变得更加丰富和愉快,而且人民群众的身体健康也得到加强,公共
经济也将得到可观的节约。

一旦公众了解了熟食的危害,他们就会尽量避免食用。我们还会发现,
许多明智的人会抑制住毒瘾的声音,效仿我们的榜样,通过完全生食的做法,
确保自己和家人的完美健康。那些已经失去了康复的希望或因不自然的肥胖而
毁容的人们将会意识到,通过严格遵守生食,在短短几个月内,他们将能够获得
他们一直梦想的健康。

人们出版了大量的书籍来展示治疗方法
他们研究不同水果和蔬菜（如葡萄、枣子、苹果、内脏、洋葱或萝卜)的
特性，并通过开发特殊的食用方法，试图使这些操作看起来像科学程序。事
实上，所有可食用的生植物品种都是完美的营养品，并且具有相同的
品质。无论一个人患有什么疾病，它们都能满足机体的需求，调节器官的功能，
恢复患者的健康。有关此类真相的信息应免费提供给公众，因为通过此类
建议收取任何费用是不人道的。

熟食者的饮食学充满了致命的矛盾。在很多情况下，有害食品被推荐
为有用的，而相当重要的食品则被认为是有害的并被严格禁止。这是因为熟
食者的经验是基于食物的直接、明显和矛盾的效果以及实验室中
所做的错误计算。这些自相矛盾和错误的计算导致了数百万无辜者的死亡。

最可靠的指导是生食者的基本和完美的经验，因此，医学界，特别是营
养学中存在的所有错误、矛盾和误解一旦被揭露并纠正。对全部。有必要广
泛传播这一经验的例子，并使全人类了解所取得的成果。

让刚出生的婴儿习惯吃煮熟的东西是最严重的罪行

当每个人都清楚地认识到，熟食是一种不自然的习惯，它是所有人类
疾病的根源，而且它是一种如此可怕的成瘾，一旦一个人陷入它无情的控
制，受害者就很少能够摆脱束缚。自己再次脱离了它的魔掌。

一个明智的人有什么权利将其引入到一个有机体中？

无辜的新生儿是她亲手造成的吗?她有什么权利用被火烧毁、烧死的食物来蹂躏她小宝宝的器官?这难道不是所有罪行中最残酷的吗?这难道不是一场谋杀,一场残酷的弑子吗?我自己就这样亲手杀死了我心爱的两个孩子,我深知罪行的严重性。

事实上,所有食物成瘾的父母都是弑子者。在现在世纪没有人自然死亡。所有的死亡都是由熟食引起的疾病造成的,而教导孩子吃熟食的人就是他们的父母。吃熟食的父母必须充分认识到,孩子的每一种疾病和失调的责任都完全落在他们自己的肩上。在继续他们一贯的错误路线之前,他们必须最认真地权衡这个问题。

每一次癌症或心脏病的发生都是由给婴儿吃的第一口熟食奠定的,即使这种疾病是在高龄出现的。

也许有人会说,对于成年人来说,完全不吃熟食是很困难的。那么,既然如此,那就让他们尽情地坚持自己的恶习吧。但是,是什么迫使他们焚烧婴儿的完整原材料,摧毁、剥夺它们最本质的成分,将它们转化为有害物质,然后将它们交给婴儿呢?这种针对无辜儿童的不人道行为、这种野蛮行径必须停止。

没有任何科学规则可以阻止父母给孩子吃发芽的小麦而不是白面包、精米或通心粉;用胡萝卜、橙子、葡萄和苹果的新鲜果汁代替奶粉;生水果代替蜜饯;用核桃、杏仁、发芽豆和豌豆代替肉和脂肪。通过吃生食,孩子可以享受健康、快乐、长寿的生活,而替代饮食则会导致他患病和过早死亡。您可以放心,孩子全心全意地渴望生食。他要求他收到完好无损的原材料,并且他对这些原材料拥有无可争议的权利。

不缺乏常识和良心的医生或家长必须毫不犹豫地采取相应行动。

婴儿三四个月大时,器官开始发育
为了不规范操作,目光短浅的医生会开出两三种人工维生素来代替在火上烧过的数千种物质,或者最多推荐几勺水果作为一种药物。果汁,从而安息了他自己和婴儿父母的良心。如果母亲亲手没有破坏天然食品中存在的维生素,为什么孩子会遭受维生素缺乏症呢?

让我们闭上眼睛片刻,想象一下大自然所创造的奇迹。一旦我们通过口腔将一粒小麦引入人体工厂,有机体就会吸收该粒小麦,将其分解并将其分布到全身。集中在颗粒中的数千种不同物质向各个方向移动,每种物质都履行各自的职责。因此,一粒小麦中的各种营养成分执行数以万计的不同任务,
并毫无缺陷地执行有机体的生物功能。

但是当我们将一小块食物放入胃中时会发生什么?
白面包?它漫无目的地让胃开始工作;它被燃烧并变成无用的热量,或者,充其量,它会在一些惰性的、毫无价值的细胞上添加一些无砂浆的砖块或石头。吃纯麦的人的心,就如玉米粒一样坚韧而坚强,而吃白面包的人的心,就如他所吃的面包一样软弱而脆弱。心力衰竭数量的不断增加就证明了这一点。

如果出现奇迹的话,今天整个世界都会清醒过来吗?
采取生食的做法,除了一些病情严重的特殊病例外,未来三四十年不会有过早死亡的情况,直到老年。

人们达到了高龄。事实上,熟食造成的死亡人数比最大规模的战争中死亡人数还要多几倍。

我以每一个无助的孩子的名义,再次呼吁所有科学家,
世界各地的学者、各国领导人、卫生部长、家长和善良的人们呼吁立即制止这一针对儿童
的可怕罪行。每一天的延误都会造成成千上万无辜者的生命。成年人可以自由地为了熟食的
致命乐趣而牺牲自己的生命,从而自杀,但谁给了他们屠杀可怜的孩子的权利,尤其是那些食
物,远没有给他们带来任何快乐,只是填饱肚子。孩子们厌恶吗?如果说孩子长大后看到别
人吃饭,自己就会想吃,那是毫无意义的。首先,熟食这样的野蛮行径不可能长久,我们可以满
怀信心地期待生食早日胜利。还有数百万人看到别人酗酒或吸毒,但自己却远离这些恶习。
我的孩子已经6岁了

(这是指1963年,即本书这一部分的写作时间) 和她
能明白一切;她看到别人吃熟食,自己却厌恶至极。哪个鸦片成瘾者会教他的婴儿从摇篮
里就养成吸毒的习惯?

哪种常识促使一个人牺牲自己的儿子,让他早年成为自己令人厌恶的习惯的同伴,以制
裁和延续他的个人嗜好?让父母首先按照自然法则养育一个健康的孩子,然后在他长
大后,让他们按照自己的自由意志来决定他未来的行动方针,就像对待所有其他恶习一样。

读完这些文字后,任何明智的父母都无法找到其他权威机构给出的截然不同的建议的
合理性。如果她坚持无视真相的声音,她就必须承担毁掉孩子健康、破坏孩子未来的责任。一
个人必须缺乏最基本的判断能力,用零种物质代替一万种物质,用死细胞代替活细胞,用退化
物质完全平衡原材料,用天然物质代替天然物质。

营养物由非天然营养物组成，发芽小麦由白面包组成，青豌豆由肉类组成，新鲜水果由果酱组成。

胃食生物学家必须证明大自然有犯了一个错误，没有向我们展示食品熟状态

我公开呼吁所有科学家要么证实我的观点，要么向全世界宣告，或证明天然食品在火中燃烧时，其营养成分或能量含量不会遭受损失；活的植物细胞不会死亡，原子的结构也不会发生变化。他们必须进一步证明，在为人体有机体创造营养物质的过程中，成熟者犯了一个错误，即没有以"纯化"、煮熟或烧焦的状态向我们提供食品，而在工厂和厨房中进行的操作是旨在纠正自然错误的科学措施，人造维生素比自然界中发现的维生素具有更高的营养价值。如果做不到这一点，他们就必须承认迄今为止所犯的悲惨错误，并且一劳永逸地废除熟食，他们必须寻求宇宙智慧的庇护，并停止干扰地球自然创造的天然食品的成分。如果可以的话，让那些自认为是肉食者的人吃掉他们的肉，就像肉食动物一样，新鲜且完整，而不以任何方式杀死细胞或使其变质。

当我们利用所有可用的科学手段仍无法创造出最小的单细胞生物体时，我们无权破坏大自然为人类生物体创造的原材料的完整性；当我们在已知的所有营养成分的帮助下，无法人工喂养有机体并使其长期存活时；当我们勉强成功地识别出一粒玉米中千分之一的物质时。确实，在认识各种营养物质方面已经进行了大量的研究并取得了相当大的进展，因此许多重要的营养物质

成分已经被发现,但所有这些发现都没有比人造卫星的发明更重要的意义。人造维生素与构成一粒玉米的营养成分之间的差异,就像人造卫星与构成我们整个银河系的天体之间的差异一样。然而,制造人造卫星的科学家们从未想过要消灭现有的星系,并用自己新创造的星际天体取而代之。

我们最好的做法是仔细研究自然规律动物和植物有机体的进化。但是,在任何情况下,我们都不能取消自然的工作,然后尝试借助可怜的腺体提取物和人造维生素来重建它。

当我们将一块土豆或骨髓放入黄油中并开始煎炸时,我们从一开始就开始了其破坏过程。
它立即开始发出嘶嘶声,枯萎,变成棕色,然后干涸,如果我们继续操作更长的时间,它就会烧焦并变成灰烬。那种让我们鼻孔发痒的开胃气味是天然食品中最有价值的成分的气味,它嘲笑我们的感官并消失在稀薄的空气中。

术语"烹饪"和"烘焙"不得用于以下含义:
按照迄今为止的使用方式进行准备、构建和改进;相反,它们必须用来传达毁坏、摧毁、燃烧、杀害或消灭的感觉,因为通过这些行动,我们破坏了对我们的有机体至关重要的最有价值的物质,因此我们犯下了最令人发指的危害人类罪。

婴儿讨厌熟食的味道,这只对食物成瘾者来说才显得胃口大开,就像鸦片似乎让吸毒者感到愉悦

头脑简单的人可能会认为剥夺是残酷的孩子们的快乐源自于熟食的味道。这样的

人们应该认识到,事实上,煮熟的食物一点也不好吃;它们只对食物成瘾者来说
才美味,就像鸦片对吸毒者来说似乎令人愉悦一样。直到现在,还没有
人告诉我们这个简单的道理,因为自古以来,没有人能摆脱食物成瘾。

新生儿的器官仅适应生食的成分。宝宝非常喜欢生的水果和蔬菜。

他吃得最满足的是生谷物、土豆、豆类、茄子、青豌豆和扁豆,这些对他来说
味道很好,但对煮熟的人来说却很难吃。

小孩子不会从煮熟的饭菜的味道中得到任何乐趣;他全心全意地厌恶和
回避它们,吞下这些不自然的食物时会感到极大的痛苦。但可怜、头脑简单的父母
并不明白这一点。她完全被自己的毒瘾所引导,为了让孩子吃得好,她不断地强
迫孩子吃那些肮脏的食物,以至于她把孩子变成了一个完美的瘾君子,从而毁
掉了他的健康和幸福。

在他生命的最初几年里,婴儿经历了可怕的
与非天然食品作斗争。这从众多的儿童疾病和儿童常见的胃病以及婴
儿死亡率较高中可以明显看出。婴儿是一个新建的、完美的工厂。如果我们为他
的器官的正常营养活动提供天然营养,他就永远不会生病。

普遍采用生素食主义是解放所有人的唯一途径
人类一劳永逸地摆脱疾病的诅咒。传播生食必须从病人、新生儿、具有必要意
志力和智慧的人以及生食儿童明智的父母开始,他们有义务将所有变质食
物的痕迹排除在家里,以便不要对孩子施加诱惑。自愿不吃熟食的最初阶段
将持续到当局采取行动的那一天。

他们的感觉,并将决心宣布生食为强制性,从而将自然的审慎意志强加给无知的、未受过教育的大众。生食在全世界盛行的时刻将会到来。在那些幸福的未来,烹饪将被视为犯罪。

所谓的快速消除熟食习惯的困难决不能成为否认其危害的借口。

没有人试图为盗窃、抢劫和谋杀辩护,尽管人类社会还无法根除这些有害的瘟疫。
关键是科学家原则上承认并向公众宣告烹饪食物的操作是错误的、不自然的、危险的,是导致疾病的直接原因。将生食付诸实践的次要问题可能会留待后续事件的发展。

熟食先后催生了食瘾、疾病、医学和药理学。医学的最终目的是修复和更新人类退化和受损的器官。生食者的科学或健康取代了医学,其目的是防止上述退化,确保今世后代健康、幸福、长寿、安宁。一切疾病都是由于违反自然规律而引起的。生食迫使人们遵守这些法律。

我家生吃的做法

我在60岁时还能写下这些诗句,是因为生吃。七八年前,我的心脏状况很差,心脏病似乎不可避免。我以前爬几步就会气喘吁吁;我没有足够的力气提起一桶水。便秘、消化不良、烧心、失眠、头痛、痔疮、痛风、硬化症、高血压、心动过速、慢性支气管炎、痔疮、经常感冒等,长期以来一直伴随着我的生活。多亏了生食,我摆脱了所有这些疾病。我的血压从 18-20 永久降低到 13,脉搏频率从 80-90 降低到 58-60。没有任何疲倦的迹象,

我可以在四个小时内步行往返塔吉里什（24公里），像山羊一样爬山，拎着沉重的行李箱上楼梯，有时间的时候我散步12公里已经成为平常的日常。我曾经患过慢性支气管炎，一年里理所当然地得过几次流感，这几年连普通感冒都没生过，常年露天睡。冬天和夏天，不用担心寒冷或微生物。

几年前，我痛风发作得非常严重，以至于我不能碰我的大脚趾的关节；今天我可以用尽全力扭转它们，没有丝毫疼痛的迹象。世界上哪些地方通过阿托芬、促肾上腺皮质激素、洋地黄、溴化物、碘、阿司匹林、抗生素和数千种其他药物获得了类似的结果？

以每分钟 58 次跳动的速度工作的心脏可以放心地继续工作很多年，而不会遭受中风的危险。在熟食条件下，脉搏下降等情况只有在心脏虚弱时才会发生，但对我来说，这是消化器官运作规律的自然结果。

非常重要的是，每当我试图让胃超负荷吃几倍于正常数量的天然食品时，它们不会在胃中停留太久，而是立即进入肠道，并在几个小时内离开身体，而不需要经过任何处理。任何分解，不会产生丝毫消化紊乱或给我带来任何不适。在这种情况下，我的脉搏每分钟增加不超过四五次，而当我像“普通人”一样用熟食来“满足”自己时，我的心跳立即跳到85-90我的胃需要几天时间才能恢复正常的轻松感。

我和我自己一起，以生食者的身份抚养我的第三个孩子。她已经是一个七岁的小姑娘了，却从来没有把任何变质的食物放进嘴里。她的健康是

完美的体现。我现在明白了吃生食的孩子和吃熟食的孩子之间有多么大的区别。养育一百个吃生食的孩子比养育一个吃熟食的孩子容易。人们从来没有机会担心孩子的感冒、腹泻、便秘等疾病,或者为孩子吃得太多或太少而烦恼。她像百灵鸟一样开朗,只要她愿意,她就会走到餐桌旁,吃任何她喜欢吃的东西。她整天又唱又跳,没有任何突发奇想,任性,不哭,不给周围的人带来麻烦。

晚上八点整她就上床睡觉,唱了几分钟的歌后,闭上眼睛,睡得如痴如醉,直到早上六点。此外,最值得注意的事实是,在最初的几个月之后,我们只记得她在夜间醒来的三到四次。她睡得很沉很沉,没有任何噪音或动作让她醒来。

当幼儿园的其他孩子坐在早餐桌旁吃面包和奶酪、面包和黄油、糕点等时,她拿出从家里带来的一袋水果,安静地享用。

当我们去拜访朋友时,她完全漠然地看着那些超载的茶桌,人们坐在茶桌周围 "享用"各种糕点和糖果。她从来没有表达过想要品尝其中任何一种的愿望,甚至不是出于好奇。所有吃生食的孩子都应该这样长大。

我的妻子,我从来没有把自己的观点强加给她,渐渐地为了孩子和健康,她改变了营养系统,现在已经完全吃生食,并对自己的状况感到非常满意。一开始,她完全放弃了肉类,然后将无肉菜肴减少到每周一到两份。随着孩子长大一点,这些就被偶尔吃的一些煮土豆代替了。最后,当有一天孩子问:"妈妈,那股难闻的气味是什么来的?"时,这些也完全被放弃了。之后,她只吃一小片全麦面包,有时在孩子看不见的情况下和核桃一起吃。*今天,她看到生食对她的机体产生了奇妙的影响,这并不奇怪,

因此,她戒掉所有煮熟的食物。只要认真做出决定,这一切就可以毫不费力地完成。当家里没有熟食的味道时,生吃就变成了一件很简单的事情。这是所有珍视自己健康、爱护孩子的父母应该遵循的方式。

人的一切恶习都是煮熟的结果

吃

生食会驱除所有其他恶习,如酗酒、吸烟、吸毒和贪婪。这些成瘾不能再伴随生食。这些恶习是食物成瘾的卫星。

通过生食的胜利,世界和国家之间将最终建立持久的和平。人类的一切罪恶、仇恨、敌意、傲慢、嫉妒以及一切恶习,都是熟食的产物。通过废除熟食,人们的激情将会平息,他们的思想将会变得高尚,生活将变得如此轻松,人们将不再被迫互相撕扯肉体或为了一碗浓汤而出卖自己的良心。

饮食观念应仅限于
用天然营养替代非自然营养
喂养方法

完全生食是人类摆脱疾病的唯一途径。半途而废从来没有、也永远不会有任何结果。在目前熟食的条件下,所有公认的特定饮食营养价值的计算都必须被视为无关紧要。无论是什么病,谈到饮食问题,我们必须只考虑生与熟、自然与非自然、纯洁与堕落。每天在广播、报纸和各种其他方式上提出的关于使用特定维生素、矿物质和蛋白质的建议,以及关于其卡路里值的信息,完全是根据

不切实际、毫无价值且危险，特别是当它们基于药物和动物食品的使用时。

在考虑个别营养物质的特性时，我们根本不必担心特定营养物质中存在哪些特定维生素或其他成分。每一口食物中必须始终存在所有不同的成分。因此，我们必须注意我们所吃的食物中不含有任何一种成分。当我们吃任何生的蔬菜食品时就会出现这种情况，而在熟食中却没有成千上万的蔬菜。

几个世纪以来，成千上万的专家研究了营养学
他们的特殊研究。但由于只关注次要问题，没有考虑到厨房火灾造成的
危害，他们的研究并没有取得预期的效果，更有什者，由于矛盾重重，给人类带来了灾难性的后果。 。即使是素食主义者，他们可能被认为是其中最进步的，他们不仅忍受了火灾造成的损害，而且还忍受了使用白面包和精制糖，这些面包和精制糖缺乏任何有价值的成分。然而，必须承认的是，在征服人类瘾的过程中，素食者已经走过了最陡峭的道路。最困难的一步是戒肉，之后用生食替代无肉饮食只是一小步，尽管正是通过这一小步，他们必须达到最终目标。因此，可以预见的是，各种意见的素食者都会接受
生食的原则，并聚集在同一旗帜下，为人类一直梦想的幸福生活奠定基础。

作为营养学专家，G.豪瑟在美国享有盛誉。但即便是豪瑟，尽管与其他营养学家相比是进步的，但他也没有考虑到烹饪造成的危害，因此他试图通过处方来弥补厨房造成的损害。让我们假设他的建议

可能有一些有用的目的。但是,工人、农场工人或街上的普通人在哪里才能找到他必须支付的数千美元费用,以便获得有关他必须在早上服用多少黑糖蜜、晚上必须服用多少酵母的信息,或者他每天必须吞咽多少千单位的特定维生素?

这不是正确的做法。有必要全面了解一下
尽可能彻底地利用人体有机体的整体原材料,从根本上改变目前的营养习惯,并停止推荐特定饮食和个人维生素。

科学家们知道,只吃面包、精米或肉类的人不可能长寿。但普通人并不知道这一点。在他看来,这些食物提供了极好的营养。我们怎样才能保证一个人在环境的压力下或在贫困的压力下不会愚蠢地只靠这些食物来养活自己和他的孩子,从而不会毁掉自己呢?即使是最杰出的科学家,尽管他熟悉整个主题,但也无法抗拒贪婪的冲动,他吃了太多这些被诅咒的物质,以至于他缓慢但肯定地自杀了,并且很快就通过以下方式自杀了:癌症或心脏病发作。因此,仅仅在书本上传播这些思想是不够的;必须动员适当的国家机关,对人民的营养习惯进行基本的、有计划的改变。必须采取积极措施,逐步限制营养成分的大量浪费,并鼓励消费生食和无污染的食品。每种饮食的最终目标都是生食,此时"饮食"一词就失去了意义,取而代之的是"天然营养"或"人类工厂的完整原材料"。

必须使用人工维生素和矿物质

已停止

天然食品中营养成分的相对量变化很大，即相对于一毫克的一种
成分，可能存在千分之一毫克的第二种成分和百万分之一毫克的第三种成
分。但百万分之一毫克的成分对于人类工厂来说与一毫克的成分一样重
要。现在，在烹饪过程中，恰恰是那些仅以微量存在的成分首先被破
坏。

有人可能会奇怪，为什么人类工厂在原材料如此有缺陷的情况下，并不
像普通工厂那样立刻停止运转，而是持续运转相当长的时间，从而导致人们
错误地认为满足口腹之欲的就是营养品。 。

事实上，人体并不是一个普通的身体。
工厂。这是一个巨大的世界，有数百万的居民、无数的工厂、各种组
织、系统、商店、储备等等。即使它根本没有获得任何营养，它仍然可以通过调
用储存的储备来维持自己长达70天甚至更长的生命。

营养物质进入有机体后，通过血液介质分布到人体各处，每
个细胞都接受适合其结构和特性的物质。但腺体和器官的细胞却无法从
煮熟的食物中存在的少数变质成分中获取任何成分，这些成分的种类小
得用手指头就能数出来。他们在饥饿和匮乏中继续等待，直到他们的
主人屈尊伸出手指去拿一片洋葱、绿色蔬菜或水果。

人不会感到单个细胞的饥饿，因为尽管腺体和有机细胞极
度饥饿，但他的胃是饱的，他的瘾得到了满足，他自己也很满足。但更多的内
容是那些毫无价值、懒惰、不活跃的细胞，它们贪婪地吞噬着相应的“全平
衡建筑材料”。

改变它们的结构,并通过增加身体的体积来"强化和强化"身体。

这就是为什么拥有50-60公斤多余、无用的细胞的所谓健康、强壮和精力充沛的人却没有几百克活跃的、特化的细胞,通过这些细胞他的一个或另一个腺体可以正常运作。并制造出无缺陷的产品。只要腺体和器官没有被剥夺最后残余的活性细胞,一个人就能够以某种方式延续他的存在。但当它们最终耗尽时,死亡就不可避免了。

然后,"饱足"、"粗壮"和"精力充沛"的人就会因腺体和器官饥饿而死亡。例如,心脏细胞失去进行正常收缩所需的动力和弹性。然后,心脏试图通过增加细胞数量来挽救这种情况,结果,由动物蛋白和白面包形成的细胞使心脏变得更大。 - 但这是无济于事的,因为这些细胞缺乏执行任何有用工作的能力,并且用不了多久器官就会完全停止跳动。

我们不确定有多少不同的选民会参加小麦粒或任何其他植物体的制作。让我们假设一个近似数字,比如 10,000。根据最基本的自然法则,我们应该推断,人类工厂所需的原材料是由 10,000 种不同的物质组成的,在供应这些材料时,必须特别注意其中一种或另一种成分不存在。缺席的。

这是保证人类工厂正常运转的最自然的系统。

现在就让我们看看这种熟食的营养学是如何颠倒过来的年龄是。人类对这些必需物质进行了大规模破坏,只用少数几种成分来滋养他们的身体。

生物学家经过多年潜心研究发现,奶酪、黄油、肝脏或大脑中只含有1015种物质。人们本以为他们会承认,由于他们长期的劳动,他们发现这样那样的食品只含有 10-15 种成分。

各种劣质的、不平衡的、有毒的、变质的、死的物质，以及构成我们原料的成分，都没有9990个
品种，因此，这些食品是如此缺乏、有害和危险的，不能将其用作营养品。任何人推荐的。相反，他们
一一列出了他们在这些食品中找到的所有物质的名称，详细描述了它们的营养功能，并在列
举了它们的特性后，将它们推荐为“有益”的营养品。他们只字不提数千种营养成分的
缺乏，也没有谈论它们在营养中的作用或它们的缺乏必然带来的灾难性后果。

然而，这些考虑因素是这个问题非常重要的方面。

必须记住，原始的功能是如此多样
有机体中的食物成分，即使通过某种奇迹，人类能够了解所有这些成分，仅仅描述它们也不足
以用一生的时间来描述。我们必须将以下事实视为营养的基本法则之一：如果脱离整体而孤立
地摄取，任何营养成分都无法发挥其真正的作用。

当有人甚至向最著名的科学家指出存在
他吃的白面包里没有任何维生素的痕迹，他毫不犹豫地反驳说，他也吃含有维生素的食物。同
样有道理，瓦匠可以整天砌砖，不用灰浆砌墙，然后认为有时他也使用迫击炮。这就是食物
成瘾导致的失明。

如果没有淀粉、糖、脂肪、蛋白质和几种死盐　换句话说，只是构成我们原材料的 10,000
种成分中的少数几种无生命的灰烬，那么白面包是什么？如果不是上述 10,000 种糖中的一种，那
么什么是精制糖？如果不是含有毒的蛋白质和微量的一些变性成分，那么肉是什么？然而，
人类用这几种物质填满了自己的胃，剥夺了他的器官数千种真正必需的营养物质。至于
他的器官所产生的疾病，可能会形成

通过参观医院或检查医学教科书中的插图来获得一些想法。如果不是由于缺乏优质营养，怎么会造成如此可怕的变形、溃疡和溃疡呢？

尽管迄今为止，科学家们只发现了数千种营养成分中的 40-50 种，但大量的医学文献都致力于描述这些物质的作用，这也构成了大量其他医学活动的基础。此外，用于制造和分销这些物质的庞大商业机构网络已遍布世界各地。

我们可以很好地想象，如果研究科学家有一天成功地发现了 400 或 500 种物质，而不是 40-50 种成分，更不用说 4,000 或 5,000 种物质了，情况将会怎样。今天的人似乎已经忘记了他的身体所需的真正原材料的完整性；要么他不能立即使用它们，要么他发现不可能获得它们。所以他必须把每一个角落都一一寻找，才能满足他机体的需要。研究科学家仅将那些其化学式为他们所知并印在书籍中的物质视为科学的。由于他们不知道一粒麦子成分的完整配方，所以他们看不到其中有什么科学依据。它是一种 “常见”物质，很容易获得，随处可见，并且为每个人所熟知。但当他们成功发现一种新的营养成分并找到其配方时，情况就完全不同了。然后它就变得科学了；它的发现被誉为医学领域的伟大胜利，更重要的是，它为工厂、药房和诊所带来了新的热情和热情。这都是因为人们不愿意放弃他的白面包。

不管发生什么，人们最终必须承认，摆脱疾病的唯一方法是首先严格限制，然后完全禁止对我们营养成分的大规模破坏。

为此，有关部门必须深入开展宣传
并必须采取积极措施防止大规模破坏

营养成分。他们必须从生食混合物中获得新品种的菜肴,并将其推荐给公众,从而逐渐改变公众的营养习惯。结果,现在困扰人类的疾病将逐步消除,巨大的经济将受到生活成本的影响。

在我们成为生食者之前,我们家每天要吃一公斤面包,而现在一公斤小麦可供我们吃八到十天。如果只吃白面包,我早就死了,但多亏了赋予生命的小麦,我仍然活着,而且我确信我至少还能再活 40-50 年。

生食与生食的健康比较
孩子吃熟食是确认吃熟食危害的最佳手段

这些原则首先要在托儿所、儿童之家、医院和餐馆中采用,然后通过宣传的方式向广大公众普及。有了我所提出的这些显而易见且无可辩驳的事实,希望目光敏锐的科学家们能够立即开始工作。但如果他们希望有进一步的具体证据,我建议进行以下测试。将其中一个儿童之家的婴儿平均分成两组,一组采用现行医疗方法喂养,另一组采用生食原则抚养。然后比较两组的健康状况。无论如何,我毫不怀疑,从一开始全世界就清楚营养的两个体系中哪一个是真正科学的和人道主义的。通过采用该方法来治疗医院患者也可以获得相同的结果。

许多头脑简单的人可能会反对这项测试,理由是在儿童身上进行这样的 “实验”是有罪或有害的。
然而,如果这些人想得更深一些,他们就会发现,这并不是一个为了保障孩子的生命和健康而给孩子喂食完整的纯营养成分的实验。

人类有机体的本质。真正的实验是打着科学的幌子,用实验室里还勉强认
识的几种合成物质进行的非人实验,结果导致数以百万计的儿童在婴儿时期就
离开了生命,让他们的父母痛苦不堪。悲伤。实验就是用1001种变质的食品和毒
物来危害人们的健康,制造新的疾病。这些疾病被可笑地称为文明病,对这样
的 “文明”没有丝毫羞耻感,也没有反映出产生这些疾病的条件可以被称
为无知、野蛮或野蛮,但绝不是文明。

科学机构和国家责任机构必须不进一步检查生食问题延迟

我提出了一种彻底的、同时又非常简单和自然的方法,通过这种方法,人
类将摆脱地球上的一切疾病。这是一个非常重要的问题,所有科学家、医生、知
识分子和负责任的国家机构都必须立即关注。他们要么必须公开证明我的观
点是错误的,并通过基本实验反驳它们,要么必须证实我的观点是正
确的,并采取必要的步骤将其付诸实践。特别是,如果医生表现出冷漠或沉默,可
能会被公众理解为明显不愿意预防疾病,以免缩小其领域或业务。就我个人而
言,我不认为这通常是正确的,因为很少有人能如此无情;但医生必须提供
积极的证据,证明他们有比赚钱更崇高的目标,他们的目标实际上是为科学
服务,为人类服务。

高尚、热心公益、无私的医生通过接受生食来达到他们所渴望的目标,
而不人道、自私、贪婪的医生则认为这是他们个人的损失。所谓的根深蒂固的
习俗难以改变,只能成为一个站不住脚的借口。

掩盖恶人吝啬的私利。生食的发现是区分高贵与卑贱、善与恶、智者与愚者的
最佳机会。

没有什么活动比生食的传播更具人道主义价值了。有必要将全人
类从数百年的沉睡中唤醒,睁开眼睛,将其从昏睡中唤醒,将其从当前的噩梦
中解放出来。富人必须把钱捐给这项事业;知识分子有他们的大脑。组建社团、建
立俱乐部、出版报纸和印刷书籍至关重要。

此外,还需要建造宽敞的疗养院,配备齐全的休息、娱乐和运动设施,并通过几
个月的"监禁"来治愈、恢复活力、摆脱破坏性的偏见,帮助和启发那些人。
缺乏必要的信息和意志力的人。为此目的投入金钱和精力比建造教堂、学校和医
院等我们不需要的无用建筑物更有用和更可取。生吃是一块试金石,我
们可以通过它来验证哪个知识分子真正拥有自由和不受约束的判断力,
或者哪个人确实对公众的健康和福祉感兴趣。历史将用金字记载这些人的名字。

说真话并不是罪

有人指责我说话尖刻。当我称熟食者为杀人犯、弑父者和罪犯时,我并
不是在指控;而是在指控。我只是说实话,尽管这个事实可能很痛苦。

当母亲用自己小心翼翼的双手将热食填入心爱的孩子的嘴中时,她会损害婴
儿的器官并导致他生病和死亡。当医生为小孩子准备"营养丰富"、"易消
化"的膳食时

以牺牲蔬菜和水果为代价来开人工维生素药片，他犯下的罪行甚至更大。

我每天都观察到，由于命运的奇怪讽刺，弱者和病人将那些导致他们疾病的物质视为治疗药物，并贪婪地吞噬它们，而相反，他们却惊恐地避开唯一的治疗方法。可以使他们恢复健康的物质（生蔬菜和水果），只是因为他们认为这些物质是他们痛苦的根源。仅仅因为这种致命的误解，就牺牲了数百万人的生命。深入了解悲剧的人永远不可能保持冷静和冷漠。

不存在阻止破坏的法律障碍
用于人类工厂的原材料

当在适当的平衡中发现轻微的缺陷时
当向一个县的工业供应原材料时，责任人会被指控玩忽职守并受到处罚，而那些在人类工厂正常运转所需的原材料中犯下最可怕的掺假行为的人却往往逍遥法外。在科学进步的本世纪，即使是最无知、最愚蠢的人也绝对有权利寻找使天然食品变质的新方法，并炮制和出售最可笑的食物。但特别奇怪的是，伟大的科学家、伟大的细胞学家，毕生致力于研究活细胞的生物学功能，或者营养师，其一生的主要目标是研究出生命的本质。人类理想的饮食，购买了一堆这样的退化物质，并以极大的冷漠和粗心将它们提供给他的细胞，仅受他味觉的支配。

乍一看，我们能够摆脱困境似乎令人难以置信
一切病皆由生食所致。但这个命题的伟大之处在于，“难以置信”很容易变成现实。戒除食物成瘾的困难决不能被视为实现“食物成瘾”理想的障碍。

生食;相反,它必须作为衡量人类敌人力量的一种手段,并且必须激励我们
尽一切努力阻止这种可怕的怪物进入新生婴儿的有机体。即使是那些自己
很难放弃煮熟的饭菜,仍然坚持不良习惯的人,也必须肯定真理,为了下一
代和人类的未来,必须通过宣讲来争取真理的胜利。并阐述生食和其他所有可用
方法的原则。

当然,对于那些心胸狭隘、思想落后的人来说
生吃的原则太先进了,但今天我们生活在宇宙时代,而不是中世纪,当时每
一个进步的想法或伟大的发明多年来都受到迫害。无知的乌合之众。

今天,摆在我们面前的是人类生存还是灭亡的问题。犹豫是不人道的。

生食给公众带来巨大好处
经济和提高生活水平若干
时代

大量的营养物质在火中被破坏,
经过多种形式的剥皮、精炼和加工。举个例子,可以说 100 克发芽小麦的
营养价值比从 1 公斤小麦中获得的白面包的营养价值更高。

所有其他品种的玉米、豆类、蔬菜和水果也是如此。如果我们今天放弃所有动
物性食品,那么世界上生产的蔬菜将能够单独养活数倍于世界现有人口的食
物,前提是它们是在生食状态下食用的。当我们想到人们在破坏这些营养物质
时所浪费的劳动力、时间和金钱,然后考虑所有的一切时,生吃的真正含义就会
变得更加容易理解。

卫生部和公众承担的医疗费用，是为了消除由于这些营养物质的破坏而对我们的器官造成的损害。我准备通过具体证据向任何希望了解该主题更多细节的人证明我的陈述的真实性。历史永远不会原谅那些对此事表现出漠不关心、对这些令人痛心的事实充耳不闻的负责任的当权者，以证明自己的个人嗜好是正当的。

他们拒绝接受生食原则的原因可能只有两个。要么他们必须宣称他们宁愿容忍疾病的存在，也不愿"剥夺"人类烹饪食物的"乐趣"，并放弃将由此获得的一系列"科学成就"付诸实践的可能性经过大量艰苦的工作，或者通过我提出的基本测试，他们必须证明，生食不仅不能使人们免受疾病的困扰，反而对他们造成更大的伤害。

他们会发现这是不可能做到的。因此，他们别无选择，只能依靠他们的第一推理，其极端不人道是有目共睹的。

因此，我代表所有无辜的孩子，要求反对生食的人应该向新闻界提出反对意见，以便得到适当的答复，让舆论有机会得出必要的结论并表明自己的立场。最终且公正的裁决。

每个人都必须认识真实完整的原始身体材质

每个人都自豪地拥有一项复杂的
世界上有很多工厂，只有他一人负责该工厂的顺利运营。因此，他有必要彻底熟悉那个奇妙工厂的真实、完美和完整的原材料。

这些原材料的完整性并不取决于当今生物学家在营养教科书中
指定的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和卡路里的数量。也
不可能通过并排列出一长串熟食食谱来确定它。

经过数百万年,通过最精确的计算,我们奇妙的大自然汇集了人类
有机体所需的完整原材料,将它们完美和谐地以所需的数量结合在一起,赋
予它们生命,并将它们集中在蔬菜中活细胞形式的身体。

营养的全部秘密在于这些细胞是死是活。
在任何情况下,由死细胞组成的物质都不能作为人类工厂的原材料。

人不应该失去分寸感,也不应该对自己超越理性的发明沾沾自喜。
诚然,生物学家在个别营养成分的研究中,煞费苦心,取得了许多重要的发
现,值得我们赞赏。然而,所有这些成就只有相对于人类目前的技术和精
神发展而言才可能被认为是伟大的。与大自然的最高智慧相比,即使是最
杰出的科学家,即使拥有他们所有的学识和无数的发现,也没有比五岁孩子
更大的洞察力。因此,他们无权破坏自然构造的原材料的和谐与完整
性,并将他们幼稚的知识强加给公众作为完美的科学。

毫无疑问,在试图深入了解食品的秘密时
科学家的最终目标是认识对人体有机体至关重要的所有营养成分,
确定它们的相对数量并将它们整合在一起。换句话说,他们希望人工准备一
粒小麦或扁豆并赋予它生命。但人类经过数千年的不断劳动而无法获得的
东西,今天却被大自然无偿地呈现给了我们。我们还想要什么?我们是否对
协调人的智慧抱有任何怀疑?

宇宙还是对肉的上瘾会煽动人类犯下最令人难以置信的愚蠢行为?

认为我们需要更多是毫无意义和危险的
比植物体中含有的蛋白质或其他营养成分。如果后者只含有少量的蛋白质,那么我们的身
体就不需要更多的蛋白质,因为正是利用这些蛋白质,我们的有机体在数百万个世纪的时间里
才得以构建和发展。

有些人很喜欢不断地谈论身体
建筑材料。如果"完全均衡"的动物蛋白和"营养膳食"能够使每一代人的身高增加
一毫米,那么今天人类的身高就已经增加了几米。

大量生产的人造维生素永远不能作为营养成分,原因很明显,它们通常在进入人体后
五分钟内完全停止我们有机体的功能;换句话说,它们把我们逼死。

将任何特定食品视为特定维生素或任何其他营养成分的来源是可悲的短视行为。

所有有机化合物均由几乎相同的成分组成,但由于其组成和分子结构的不同,其物理和化学性
质有所不同。因此,大家都知道,醇类和糖类是由相同的化学元素(碳、氢、氧)组成,
但它们的颜色、味道和外观却有很大差异。鸟类被关在装有一种种子或谷物的笼子
里,家畜通常只吃一种草。然而,这些生物从一种食物中获得了全部的蛋白质、脂肪、维生素
和矿物质。

用假维生素、破坏性抗生素和各种毒药来治疗疾病是毫无希望的实验,它们不是基于
病因学和基本推理,而是基于症状、表面和矛盾的数据。

任何人工维生素都无法恢复在火上燃烧的天然维生素的美妙平衡；
没有任何毒物能够调节退化器官和腺体的正常生物功能;没有任何抗生素可
以替代厨房中被破坏的天然抗生素。

动物通过舔舐伤口来治愈伤口。它们的分泌物和唾液具有杀菌特性。
然而,吃熟食的人的分泌物却缺乏这种特性。生食者通过呼吸道组织释放
的分泌物来抵御重感冒的危险,而熟食者会产生大量的痰和唾液,但仍然无
法抵御同样的危险。

熟食时代是上瘾的时代，迷信和微生物占主导地位

现代医学被虚荣迷信的错综复杂的网所包围。整个医疗活动都
是建立在症状性的、表面性的、欺骗性的、矛盾的数据之上,而最本质、最根
本的原则却被遗忘了。事实上,每个工厂的高效运转都有赖于工程师指定的整体
原材料的统一供应。在这种情况下,人类工厂的完整原材料就是活的植物细胞，
仅此而已。

今天的人沉醉于一些技术上的成功,想象自己处于文明的顶峰,而
实际上,他过着最原始、最不自然、最可怕的噩梦般的生活。

一般来说,在政治、经济、道德和健康领域,人的思想和情感受到令人厌恶的嗜
好和虚荣迷信的支配,人的行为受到控制。人们忘记了生活中最本质、最
根本的问题,把相当琐碎的次要问题夸大了,把它们变成了至关重要的问题,然
后他们浪费了大量的时间和资源,创造出

敌意、流血、遍及全球的毁灭和毁灭。

过去的历史学家对外国征服者征收的关税和贡品描绘得极其可憎。而今天，那些被视为文明开明的人，在掌舵国家的那一刻，就会利用各种合法的借口，没收本国人民90%以上的总收入，以满足个人的嗜好和野心。他们鼓励生产烟草、酒精和非酒精饮料、茶、可可和咖啡，所有这些都损害人民的健康，然后为政府从这些来源获得的收入增加而感到自豪。一个愚蠢的父亲也可能会因自己的微不足道的一分钱而幸灾乐祸，而他的孩子却挥霍了一英镑，更糟糕的是，还付出了损害他们健康的沉重代价。

目前对个别维生素和矿物质的建议和推荐并没有取得任何有用的结果，无论从以下事实来看，在万能的成瘾冲动的刺激下，人类的营养习惯逐渐发展成一种可怕的模式，这种模式鼓励人们生产缺乏维生素和矿物质的危险食品。没有丝毫休息或休息，生产烟草、酒精和非酒精饮料、饼干、糖果、冰淇淋、香肠、罐头食品、白面包、人造黄油和各种其他危险物质的工厂不断出现。

这一切都证明，在他们的日常生活中人们不是被常识所引导，而是被熟食人类所特有的破坏性的嗜好和徒劳的迷信所引导。
这个世界上存在着无数的团体，他们只关心兴趣有限的琐碎和次要问题。

从今以后，文明人的首要职责应该是开展一场紧急而果断的运动，反对各种沉迷和迷信。这是人类唯一的基本手段

成功实现自己一直向往的富足、安宁、舒适、健康、长寿、幸福的生活。

具体的证据就在我眼前。通过生吃不
我不仅救了自己的命,而且也摆脱了那些曾经不断折磨我的疾病,彻底赶
走了早逝的阴影。 61岁,当熟食者停止工作并退休时,我又恢复了25岁
年轻人的健康、体力、活力和精力。

连续几个月,我每天工作16个小时,却没有感到一丝疲倦。我很有信心我
会再次过上熟食者的一生。

人们常说,人吃饭是为了活着,而不是活着是为了吃饭。
现在是时候证明谁是那些将饮食视为达到目的的手段而不是目的本身的人
了。让这样的人以我为榜样,走上舞台,携手共同的事业,与人类的一切瘾
癖作斗争,为全人类开辟新的幸福生活之路。

本书讨论的主题不是应该闭门讨论的专业问题。它们是关系到整个人
类的问题,必须公开考虑,以便每个人都能够认识到他身体的真正原材料。

所有关心自己和孩子健康的人都有责任发出自己的声音,要求那些反对
生食原则的人向新闻界提出批评,以便我能得到借此机会给予他们适当的答
复,从而消除公众对生食学说的怀疑。

附录

我的生食书籍的读者经常亲自或以书面形式向我提出申请,询问特
殊生食饮食的细节。现在,生食者早上没有特别的计划,

午餐或晚餐。他想什么时候吃就什么时候吃,想吃什么就吃什么,吃多少就吃多少。但是,由于熟食者习惯了特殊的时间和喂养规则,因此希望看到生食系统也受到一定规则的监管,所以就这样吧。它没有什么特别的危害。

当然,制定详细的食谱并规划各种菜单以包含大量新菜肴,这超出了一个人的能力。我们今天看到的千姿百态的菜肴和变质的食品,是经过几千年的发展,经过成千上万人的努力才逐渐发展起来的。

当人们最终确信最明智的饮食方式是生食时,许多美味佳肴就会在一夜之间问世。

如果每个家庭主妇拿出平时几周的时间来做饭,那么她就能根据自己的口味,将我们现有的众多生食混合在一起,烹制出各种各样的美味新菜肴;这样做的同时,她还将丰富总体菜单。让我们以我们自己的家庭为例。

经过多次试验,我得出的结论是,食物成瘾者认为不可能直接食用谷物、豆类、土豆、茄子和骨髓等食物,但可以将其以不同的量混合,制成人们喜欢的美味沙拉。即使是最坚定的肉食爱好者。

我们将小麦、扁豆、鹰嘴豆、豆类等浸泡在大量的水中。
当它们在一两天内开始发芽时,我们用清水冲洗它们。然后我们把水沥干,盖上锅盖,放在阴凉的地方。在这种情况下,它们可以吃三到四天。它们也可以与葡萄干、核桃、枣子和许多其他食物一起服用,或者可以与各种沙拉混合。

当我们想要准备沙拉时,我们将小麦、扁豆等放入绞肉机中,然后将土豆和胡萝卜磨碎。

刨丝器;然后我们用刀把黄瓜、西红柿和洋葱切成薄片,青椒和几种绿色蔬菜切丝。

现在我们将它们混合在一起,加入生橄榄油、新鲜柠檬汁和一点新鲜泉水。还可以加核桃、葡萄干、枣子等。成分的相对数量取决于个人口味。夏天吃这种冰镇沙拉很舒服。

以这种沙拉的制备方法为基础,可以使用各种蔬菜和各种其他蔬菜,例如菠菜、生菜、茄子、甜菜根和一般蔬菜,制备各种不同口味和外观的沙拉。 ,无论我们的菜园提供什么,但沙拉的基本成分是谷物、豆类和土豆。

这种沙拉必须成为全人类的基本食物。这种营养品,无论是富人还是穷人,都是最全面的营养品,具有保健、强身、饱腹、营养丰富、价格低廉的优点。这道菜包含了长寿健康生活的所有必需因素。这是治疗一切疾病的良方。一盘这样的饭菜,再加上一点额外的水果,就足以满足一个人的日常需要,同时还能为他提供最好的预防各种疾病的保护。

考虑到某些品种的相对价格

由于冬季水果稀缺,有人认为到时候生吃会相当昂贵。他们想象生食者必须常年只吃新鲜水果。当然,这不是真的。有些人吃完一顿丰盛的饭后会吃大量的水果。如果这些人只吃这种水果和他们通常吃的一部分面包（当然是生的小麦） ,他们会发现自己完全满足了。这样,他们就省去了准备饭菜、茶、糕点和各种其他劣质食品的费用和麻烦。

有些食品,如小麦、核桃、根类蔬菜,一年四季都有,价格只有轻微波动。此外,还可以利用当季的新鲜水果;因此,当桑葚充足时,我们可能主要以桑葚为食,也可以吃葡萄和其他水果。

冬天,许多种自然干燥的水果都可以用冷水浸泡,制成生果盘,令人愉快地享用。在这个蜜饯中,我们可以添加一些坚果、开心果、发芽小麦、小豆蔻或香草粉等。生蜜饯是冬天最经济、同时也是最令人愉快的食物。

除了以天然状态与其他干果混合食用核桃、杏仁、开心果和榛子外,我们还可以将它们磨碎并以各种其他形式使用,或者将它们与生蔬菜大杂烩或各种蜜饯混合。生食者最喜欢的甜点是"Halva",即核桃、杏仁或开心果的甜食。将它们压碎,用小豆蔻、香草或藏红花调味,然后切成小方块。这种哈尔瓦蛋糕与各种绿色蔬菜一起食用最为美味。它可以放在生菜叶中作为三明治食用。与新鲜柠檬汁混合的水是给儿童最好的饮料。

总之,有必要再次提醒读者一个非常重要的事实:必须时刻牢记的重要情况。在生食成瘾者的最初阶段,他们可能会经历各种形式的不适,这可能会给他们留下这样的印象:生食对他们有害,会让他们虚弱或生病。必须记住,营养学中所有现有的错误和灾难性的观念都源于这种明显和矛盾的印象。因此,外在症状绝不能成为半途而废的借口。需要等待最终结果,这可能需要几周或几个月的时间。但如果煮熟的食物有时与生的营养物质混合,这些结果可能会被大大延迟并且无效或根本不出现。

他们的不适只不过是治疗反应,通过对他们表现出的抵抗力,他们将能够使自己摆脱所有已知和未知的疾病。

当然,这些不适中最持久的就是对食物的渴望。
煮熟的食物。然而,必须始终记住,在这种情况下感受到的"饥饿"冲动不是由正常或健康的细胞刺激的,而是由退化的、无用的和不活跃的细胞以及体内积累的毒素刺激的;换句话说,正是由消耗机体的疾病造成的。因此,正是通过忍受和抵制这种"饥饿"的感觉,我们才能消除那些毒素,摆脱无用细胞的存在,补充必要的活性细胞,从而一劳永逸地获得生命的福祉。身体健康。每一个小时对"饥饿"的忍耐都是我们与疾病斗争的胜利。

德黑兰,1963 年

***

第二部分

人类有机体的构建

我在本书中讨论的主题并不是专门的问题。这些问题涉及整个人类。它们影响所有有身体和生活的人;它们关系到所有有嘴、能吃饭的人。这就是为什么我总是尽力用尽可能简单的语言来写作,将我的结论建立在一般数据和论据的基础上,而不用大多数读者无法理解的科学细节和难以理解的术语来堵塞我的写作。在我的论点中,我并不依赖于通过不完善的手段在实验室中获得的大量明显且相互矛盾的数据,或者更糟糕的是,依赖于基于这些数据的任何错误假设。我所提供的证据是无可辩驳的自然法则以及通过基本原理获得的一般性结论。

经验,世界每个角落的每个人都可以轻松地亲自测试和验证。

事实上,生食的概念很简单,可以用两句话来概括:人类身体的创造者也创造了其相应的原料;只要我们将这些原材料完整地输送到人体,而不对其进行篡改,人体就会在不遭受任何疾病的情况下完成其完整的生命周期。

任何一个有眼力的人,能够理解这两句话的真正含义,并进行必要的思考和反思,就很容易看出当今人类的营养系统处于何等糟糕的状态。他还可以同样轻松地看到,在过去的几个世纪里,在对抗人类疾病的领域中,人们诉诸了一些既错误又危险的手段,
而且,所有这些手段实际上与疾病的根本原因几乎没有联系。 。

经过多年的认真学习和基本的个人经验,今天我
无论如何,毫无疑问,自然的营养系统不仅使人类免于各种疾病,而且还为每个人提供了充满和平、幸福和舒适的奇妙长寿生活。

当今人的生活是一场可怕的噩梦,被无数的罪恶、毒瘾和恶习所困扰。确实,要详尽描述人类的所有恶习,详细列举人类错误的饮食习惯,详细指出人类举止的恶毒败坏,最后通过一是打击这些罪恶的各种错误手段。但摆在我们面前的首要问题是让每个人都清楚地知道疾病是如何产生的,以及彻底根除这些疾病的根本方法是什么。

首先,有必要了解我们的有机体是怎样的
构造以及营养是什么。

众所周知,我们星球上的生命首次以单细胞生物的形式出现。后来,
这些单独的单细胞体共同合作形成各种群体并形成多细胞生物。随着时间
的推移,少数细胞最初的合作发展到了产生数百万细胞的生物体的程度。

每个单独的细胞本身就是一个复杂的有机体,但这样
生物体有不同的发育阶段。最原始的单细胞生物是具有最基本结构
的变形虫,它们在水中移动,没有任何明显的目的。它们唯一的功能就是寻
找食物、进食、消化以及通过将自身一分为二的简单过程来繁殖。

他们有初级的消化器官,随着时间的推移逐渐发育。在发育的后期,
这些细胞聚集在一起形成多细胞生物体。换句话说,他们放弃了超然个人
主义的漫无目的的生活,转而进入合作的生活,其中每个细胞都在集体活动
的总体模式中发挥着特定的功能。

比较原始人之前的个人主义生活
甚至可以在当今伟大国家的合作社生活中进行适当的交谈,不同的群体
一起工作。但即使在当今先进的社会中,人们也可能会发现无用的、
愚蠢的、寄生的和犯罪的人物,让人想起我们原始时代的懒惰祖先。然而,
这些生物与具有非凡才能和天才的人并肩生活。

人体也是如此,无用的寄生细胞与处于最高级发育阶段的极其有用的
细胞一起缓慢存在。人体有各种组织和机构,称为腺体、器官、系统等。这些
器官和系统通过特定的专门细胞群的同时努力来发挥其功能。有趣的是,这
些特化细胞并不借助特殊仪器和设备来执行其特定功能。

室外建造的设备;相反,它们中的每一个本身都通过其整个结构转变为高度复杂的工厂。

因此,形成肾脏的细胞具有特殊的排水和过滤设备,通过这些设备,它们可以从血液中分离出来,并通过尿液排出对有机体有害的杂质和毒物;腺体细胞从细胞间液中获取必要的原料（熟食中没有这种原料）,并将其转化为激素,输送到体内;肌肉细胞具有特殊的收缩力,使它们能够进行身体运动并执行繁重的机械工作;最后,神经细胞由数米的纤维提供动力,通过这些纤维将大脑的命令传输到整个身体。因此,构成人体的每一个细胞都是一个具有特定结构的复杂工厂,其功能与其相邻细胞不同,从指甲、头发、骨骼、肌肉和腺体的细胞到大脑的细胞。

毫无疑问,如果能完成的话会非常有趣。
了解细胞的结构以及细胞中发生的所有活动和过程的性质。但即使通过某种奇迹,人类能够洞悉细胞的所有隐藏秘密及其多种多样的功能,也需要用数千甚至数百万卷的书来描述它们,而我们每个人都需要十几条生命来描述它们。粗略地了解所有已写的内容。

与一些自吹自擂的吹牛者的自命不凡的主张相反,男人
关于所有这些问题的信息确实很少。随着他学习的每一次进步,他应该越来越相信,他已经获得的知识只是他仍然隐藏的知识的极小部分。然而,今天的人被一些技术上的成功所陶醉,想象自己处于科学完美的顶峰,没有任何允许或阻碍,他可以随意篡改奇迹中的奇迹,即人类有机体。事实上,他是如此天真自以为是,用最可怕的手段

他用诡计和更可怕的毒药进行了极其疯狂的实验,以治愈该有机
体中出现的紊乱。事实上,到目前为止,实验、实验和更多的实验还没有完成
任何事情。而且,他不仅在可怜的手无寸铁的动物身上进行这些实
验,而且还在他自己的身体上,在他心爱的孩子身上,在全人类身上进行
这些实验。他看不到任何其他方法来实现他的目标。

但我们必须始终牢记一个无可辩驳的事实:一个对普通手表的工作
原理没有适当了解的人绝对不应该去修理它,因为担心手的一个简单的错
误动作就会使整个机制陷入混乱。当今科学家对人体进行的实验可以与工
人在工厂工作几天后试图拆卸机器并重新组装的愚蠢行为相比
较。

在急性疾病的情况下,自然是治愈者,但
治愈被归因于药物的功效,而在许多情况下,当疾病由于服用药物直
接导致致命过程时,死亡总是归因于疾病的自然过程。必须强调的是,在慢
性疾病中,药物通常会加重病情并损害机体。

那么,当一个人的器官开始不正常工作时该怎么办呢?世界上
是否有人熟悉人类有机体的所有细节,就像工程师熟悉工厂所有不同部
件(直至最后一颗螺丝)的细节一样?当然不是。正如我上面所说,任
何机构的维修只能委托给具有技能和能力将给定机器的所有部件分
开并将它们重新组装在一起的专家。但就自己的身体而言,人距离实现这一
目标还有多远!

那么在这种情况下人必须做什么呢?他是必须抱起双臂,听天由命,
还是必须听天由命?

新毒药的不断发明以及用它们进行的疯狂实验是否会带来灾难?两者皆非。幸运的是,有一种直接且超级简单的方法可以使人类摆脱所有疾病。

当工程师建造工厂时,通过数学
通过计算,他确定了该工厂所需的所有原材料的质量和数量,以及操作和维护其机器时必须注意的事项。然后,他保证指定工厂的使用寿命,前提是小心执行他的指示。

什么是营养?

正如每个工程师都会进行详细的计算来指定
他所设计的工厂所必需的原材料,因此通过最精确的计算,奇妙的大自然为包括人类在内的所有动物开发了必要的原材料。

当我们想要建造一个普通工厂时,首先我们要建造一座合适的建筑物,然后我们在里面放置所有必要的机械和发电机,最后,为了让工厂开始生产,我们为它提供必要的燃料和原材料。现在由于人体的构造极其复杂,其原材料也相应地复杂,由众多的物质组成。

大自然在这个方向上进行了大量的工作。首先,为了电池的简单
结构,它准备了简单的建筑材料,根据电池的类型而有所不同。因此,头发细胞需要一种特殊的建筑材料,指甲细胞则需要另一种材料。肌肉、腺体、神经等细胞也是如此。但这种结构简单的细胞目前还没有什么用处。现在
必须为它们中的每一个提供与其特定功能相对应的适当设备,为此还需要更多的建筑材料。最后,

有必要为这些细胞提供能量,并为腺体的生产运作提供必要的原材
料。

凭借其不变的天意,大自然将所有这些聚集在一起
材料,数量达到数万种。这些材料中的每一种都有其精确的数量。因此,
一种物质我们可能需要一千克,另一种物质只需要一克,三分之一则少至千
分之一克。这是所有工厂的操作规则。至关重要的是,这些材料应始终以
预定数量供电池使用。特别是,必须特别注意确保聚合集合中没有任何一
个缺失。

每个人,无论有学识还是简单,无论富有还是贫穷,都是自己身体的
唯一拥有者,也是对内部星系的神奇世界负责的唯一导演。

有趣的是,地球上的所有生物,从
从蚂蚁或麻雀到大象,认识到聚集收集并充分利用它来满足它们
的营养需求。

矛盾的是,自文明诞生以来,人类作为整个世界上唯一的例外,就已
经失去了自己的感官,完全忽视了对人类福祉不可或缺的物质的完整性。于
是,他夜以继日地在自己的实验室和研究车间里工作,进行各种测试和实
验,把相似的材料一一发现,在自己的工厂里迅速制造出来,为它们编出奇怪
的名字,装进盒子和瓶子里。 ,并将它们分散到世界各地,以便人们吞下它
们而不会挨饿。这一切他们称之为科学。

科学家们在没有意识到自己在做什么的情况下,已经进入了
挑战自然的竞技场。这些人被成瘾所蒙蔽,看不到经过数百万年和最精确
的计算,我们的地球母亲在她的普罗维登斯聚集在一起,集中在植物中,
并充满了整个地球。

他们刚刚开始——认识这些非常有营养的成分。

世界上所有的生物都是从
相同的祖先,但随着时间的推移,他们采取了不同的进化方向。人类与
其他动物之间的解剖学和生理学差异从根本上来说非常小。

就像人一样,那些动物也有心、肺、肝、肾、血液、骨头、大脑等等。它们的器
官需要与人类器官完全相同的营养成分。研究生物学家所犯的最大错误,就是
浪费了太多的时间和精力去研究完全次要的、琐碎的、相互矛盾的问题,从而
堵塞了他的大脑,混乱了他的头脑,而不是依靠这些普遍的事实和数据他的
知识是建立在基本实验所获得的结果的基础上的。

我们应该注意到这样一个事实:当动物从森林中的一棵树上摘下一
片"微不足道"的叶子时,它通过消耗那片"简单"的叶子来满足其有机体
的所有需求。大自然在那片叶子中浓缩了在该动物体内构建新细胞所需的所有
物质;分化这些细胞,滋养它们并赋予它们能量,最后为腺体提供必需的原
材料。

简而言之,那片叶子包含了完全平衡的原料
动物有机体;那片叶子是动物的适当营养。

所有种类的生蔬菜基本上都包含
相同成分

如果上述动物除了那片叶子之外找不到任何东西可以吃,而不得不连
续数月或数年以某种食物为生,那么它的有机体就不会感到任何维生素或其
他营养成分的缺乏。如果

它可以使用的不是树叶,而是其他一些植物。
重要的是它消耗的食物是天然且完整的。

当他们在马或驴面前放一定量的饲料时,他们从不担心蛋白质或维生素的数量可能不足以满足动物的需要,尽管我们很清楚动物也像人类一样需要它们的蛋白质或维生素。各种维生素、矿物质和其他营养成分。

大家都可以清楚地看到,数以千计的不同种类的动物所能选择的食物是如此有限,以至于它们根本没有机会挑选自己喜欢吃的东西。他们只能靠附近的几种常见食物为生。

然而,我们在其中找不到一例维生素缺乏症或任何其他营养缺乏症的病例。

如果你把这些动物消耗的食物带入
在生物学家的实验室中,他们会在每个实验室中发现几种不同质量和数量的物质。然后他们会告诉你,在某种特定的植物中含有大量的蛋白质、脂肪和一种维生素或其他维生素。因此,他们将在每株植物中列举出他们设法找到的 10-15 种成分,并仔细地一一确定它们的数量。即使在最丰富的水果中,他们成功发现的成分数量也受到严格限制。事实上,这并不能证明每种食品只含有它们发现的十几种成分;相反,这表明他们的技术技能和资源还不足以充分分析和定性和定量确定在自然实验室中聚集在一起产生特定植物体的所有成分。

这意味着在特定的食品中,他们只能发现这几种成分;其余的对他们来说仍然是隐藏的。

造成这种情况的主要原因是发现的物质

生物学家认为,这些化合物并不是这些蔬菜的主要成分,而是在不同蔬菜中以不同形式出现的化合物。这些化合物进入动物体内后被分解并再次合成,在此过程中根据生物体的需要形成新的化合物。

动物食用的所有蔬菜
由相同的基本成分组成

从根本上讲,所有蔬菜都由三类主要物质组成。其中之一就是我们大家都熟悉的水。我们知道没有水我们就无法生存,我们可能还记得我们所知道的最纯净、最安全的水源是水果和蔬菜中的水。接下来是粗饲料。这是构成植物体框架的物质,赋予它们形状和坚固性。粗饲料在动物器官中不被分解和同化;它以粪便的形式从体内排出。然而,它是动物饮食的重要组成部分。如果没有粗饲料,动物摄入的食物被完全分解和吸收,肠道就没有什么可排出的,随着时间的推移,它们就会枯萎、干涸。但奇怪的是,很多人目光短浅,认为粗粮“难消化”,故意将其从食物中剔除,结果几乎全人类都患有便秘。换句话说,便秘的主要原因是饮食中缺乏粗粮。但回到我们讨论的主题,水果和蔬菜中三类物质中的最后一类物质是营养素本身,它被有机体充分消化和吸收。

不同蔬菜之间的本质差异源于这三类物质的相对数量的变化。

因此,普通草和水果的主要区别在于,普通草以粗饲料为主,而水果只含有适量的粗饲料,含有大量的浓缩营养物质和充足的水分。由于其特殊的结构

四足动物的消化器官和反刍能力能够压碎和磨碎草,提取稀疏分散在其中的
营养物质,并将其余的排出体外。这就是某些动物从干草或稻草中获取营
养的方式。骆驼能靠沙漠蓟维持生命,驴能靠最粗糙的草丛维持生命。

由此,我们可以得出一个重要的结论:所有蔬菜都含有维持动物
有机体所必需的营养物质,只是在某些蔬菜中它们以分散的形式出现,
而在另一些蔬菜中则高度集中。在天然食品中,最有营养的是核桃、杏仁、谷物、
豆类、土豆、胡萝卜、香蕉、葡萄和所有其他水果,其次是其他根茎、香草和蔬菜;换
句话说,人类从其他动物的嘴里夺走的食物并据为己有。然而,每当讨论
生食问题时,这个人就会厚颜无耻地反驳:“不熟食如何养生?”这是世界
上找不到比这更丢脸的说法了,但不幸的是,食尸瘾已经让人类如此盲目,以至
于事实上,这是大多数人的惯常反应。那些缺乏必要经验的人根本
无法意识到这些物质的丰富和营养,以及满足我们日常需要所需的数量是
多么少。就我自己而言,我花了很多年才明白真相。但我稍后会详细讨论这一点。

那些在树的果实中以浓缩状态发现的营养成分也被发现稀疏地分散在
其叶子、树皮和树枝中。像长颈鹿这样的巨型动物通过吃树叶来滋养自己。当一
棵树的一个小芽嫁接到另一棵树上时,它就会长出树枝,最终结出相应的果实。

这清楚地表明芽含有形成特定果实所必需的所有基本成分。

现在,这些基本成分是什么?它们是原子,可以被视为化学上不可分割的最
小粒子

可以参与化学变化的元素和分子,分子是元素或化合物的最小粒
子,通常可以单独存在。所有可食用植物都由几乎相同的元素组成,通过不同
的比例和排列形成各种化合物,其形状、颜色和味道各不相同。而且,丁香和
羊是一模一样的。丁香被引入羊的胃后,其分子结构发生了变
化,变成了羊。

水果和人类之间也有类似的对应关系。

所有植物和动物的生命只不过是永恒的交换
和原子的循环。正是在这里,伟大的奇迹和自然展现了自己。我们将一粒
不比针头大的微小颗粒扔进地里。过了一些时间,它慢慢地发芽,然后长出
枝叶,到了适当的时候就结出果实了。后来它变成一头牛、一匹马或一个
人,在这个世界上流浪一段时间,然后把它的原子带回地球。在那里,在阳光
的活跃影响下,那些原子重新复活,新的生命被注入其中,它们再次变成同
样的植物和动物,一遍又一遍地继续无限的创造循环。

但为了能产生一个活的有机体,植物体必须是完整的、有生命
的。而且,食物仅仅有生命是远远不够的,它还必须是有生命的。完美的蔬
菜营养必须是活跃的而不是休眠的。

长期的经验告诉我们,笼中的鸟儿不满足于
单独干燥种子。有了干燥的种子,他们也需要一些新鲜的食物。这些种子或
新鲜食物的具体品种并不是很重要。选择某种种子或谷物,并补充任何一
种新鲜水果或蔬菜,即可获得完美的营养。

这一事实使我们得出一个重要的结论:最完美的食品在稍微干
燥后就不再完美了。然后

我们怎么能把那些从烤箱、厨房和咆哮的机器下巴出来的物质视为营养呢？

然而，当动物在冬季的几个月里缺乏新鲜食物时，并不会受到严重伤害。
因为它们弥补了春天和夏天的不足，那时所有的大自然都恢复了生机。大自然让他们习惯了这种生活方式。干种子、谷物和豆类确实是有生命的食品，但它们处于惰性和休眠状态。幸运的是，只要将它们浸泡在水中并在凉爽的空气中保存一两天，它们就可以很容易地被唤醒、激活并变成完美的营养品。因此，通过仅食用发芽（活性)谷物，人类有机会在一年四季和地球的每个角落获得完美的营养。然后，他可以使用剩余的数千种新鲜和开胃的食物来引入多样性到他的饮食中，让生活变得更加愉快。

生命是能量和物质的组织。当我们想要建造一台机器时，我们根据蓝图将所有必要的部件组装在一起，一旦最后一个细节完成，机器就开始工作。使人类工厂运转的因素被称为灵魂，它与所有其他粒子结合，完成了有机体的结构并使其运转。

特定蛋白质、维生素和的特性
矿物质和所有单独的营养成分

不应再成为讨论的基础

在上一节中我们看到所有可食用的植物体都由以下成分组成相同的元素，其化学和物理性质的差异是由于其成分和分子结构的差异造成的。不幸的是，生物学家忽略了这个无可辩驳的事实，并将他们的整个科学建立在他们在食品中发现的各种复杂化合物的基础上。他们陶醉于实验室的发现，对这个奇妙的自然实验室闭上了眼睛，我们将一粒小到足以

肉眼几乎看不见,并且在几周内就会得到最完美的食物,满足我们有机体在各个方面的所有需求。但他们要么扔掉大自然的慷慨馈赠,要么焚烧并毁掉它,然后在他们简陋的实验室里制备出某些与大自然有遥远相似之处的死亡物质。他们现在用各种名称和数字来荣耀这些混合物,并利用它们首先损害自己和无辜孩子的器官。

因此,在葡萄中发现了几种不同的物质后,他们说葡萄含有这样那样的成分,就好像它们不含其他成分一样。他们对所有天然和非天然食品都做同样的事情,并且他们设法在其中找到任何这些成分的食品被推荐给我们作为给定营养素的来源。由于这种短视,最有害的食品被描述为完全均衡的营养素,反之亦然。

只需拿一支铅笔,列出生物学家在从牛身上获得的食物中发现的物质:牛肉、肝脏、大脑、心脏、牛奶、蜂蜜和奶酪。现在让我们看看他们是否能够以相同的形式检测三叶草、稻草或常见山药草中的所有这些物质。当然不是。然而,没有人可以否认这样一个事实:构成牛身体的原材料正是这些植物;也就是说,整头牛完全是由那些草组成的。如果说动物性食品对于肉食性野兽来说是完全足够的营养的话,那是因为猎物的整个尸体,连皮、骨、血、肉,而且还有完整的活细胞,都具有同等的营养价值。到草的那个。但牛奶、黄油或肉单独来看有什么价值呢?它们中的每一种的价值都只是普通草的极小部分,前提是它处于原始状态。至于这些物质在烹调后还剩下哪些营养成分,无需赘述。因此,愿我们认识到几个世纪以来被头脑简单的人们所推崇的牛奶或肉类的真正营养价值!

因此,我们可以判断一下无数种奶粉和劣质牛奶罐头和罐头上装饰的所有广告的真正价值吗?

正义要求从现在开始,此类广告的传播者应该被绳之以法并受到严
厉惩罚,因为数百万儿童死亡的责任完全落在他们的肩上。

我承认,人类永远渴望学习新事物,洞察自然的秘密,拓宽知识的
视野。尤其重要的是,每个工厂的拥有者都应该熟悉工厂所需原材料的
秘密。

让研究科学家将他们的研究限制在实验室的四堵墙之内,直到有一天,他
们成功地用完全由车间制造的合成成分组成的种子培育出植物。那么他们的智
慧将与自然的智慧相等。但我们的世界已经充满了这样的种子,通过它们我们可
以获得最充足的营养,满足我们有机体的所有基本需求。这种营养品没有丝毫
缺陷。

其中不乏任何实质内容;没有任何物质是多余的;每种成分的质量、
数量和功能均通过最精确的计算确定。

他们告诉我们要摄入蛋白质,因为蛋白质对健康有益。但我们必须消
耗多少呢?我们的日常需求是否有一个普遍认可的数字?砖是建造建筑物所
必需的,但我们肯定不能乱堆砌砖,也不能不抹灰浆就把砖叠起来。

新的技术人员已步入舞台。他们已经流离失所
一些复杂工厂的经验丰富的工程师,现在他们希望自己维护和运营这些工
厂。
到处都是随意堆放的原料碎片。
他们每个人都随手拿走手边能拿到的东西,然后喂给工厂。一个带来石头,另
一个带来铁;第三个携带粘土,第四个携带水。他们把所有这些都混在一
起,没有固定的计划或设计,然后他们去取越来越多的东西。

许多有机和无机物质不断地制造它们的

外貌。一个人给机器喂一把某种物质,声称它有用;另一个人则用一桶第
二种物质装满它,声称它更有用。因此,每个人都用他想象中的任何适当原材料
的成分来堵塞工厂。实验不断进行,实验永无休止。一方面,一些愚蠢的
人放火烧了这些原材料;另一方面,每个人都在匆忙地从闷烧的灰烬中捡起他
能找到的残余物,并将它们送入工厂的喷嘴。

很自然地,工厂开始不正常工作。越多
工厂的工作不规律,这些崭露头角的专家们就越加倍努力。他们东奔西走,
寻找新手段、新材料。在喧嚣中,他们践踏、破坏或燃烧了原材料中最重要的化
学成分,这些成分有时太小而无法被他们注意到。当他们看到自己的努
力没有效果,工厂的状况逐渐恶化时,他们又进一步深入荒野,寻找与工厂
原料毫无关系的全新物质,尝试在他们的帮助下规范工厂的运营。有一段时间,
其中一种新物质阻止了工厂的尖叫声,另一种物质抑制了刺耳的吱吱声,第三种
物质减慢了某些机制的运行速度,而第四种物质则相反,进一步加速了它们。
这些变化对他们来说是好兆头。他们像小孩子一样高兴地跳起来拍手,然后
开始寻找"更强、更有效"的物质。有时,工厂的某些部分完全停止运转,
或者运转不正常,危及邻居的安全。正是在这个时候,男人才展现出他们最大的灵
巧。他们巧妙地去除并丢弃那些"无用"的部分。

毫不奇怪,所有这些努力都以彻底失败告终,一家又一家工厂很快就失业
了。但笨手笨脚的工程师并没有失去希望。

他们坚持进行绝望的实验,拒绝回忆起那些工厂的真正工程师和他们所否认的性质。

人体与工厂的不断比较并不是比喻意义上的。因为人体确实像所有其他工厂一样是一个工厂,不同之处在于它比普通工厂复杂得多,而且它的部件非常小,大多数是人类看不见和无法理解的。

就像上面的工程师一样,我们的生物学家进行实验
人类通过现有的最可怕的工具、最卑鄙的食物、各种合成制剂以及人类已知的所有致命毒药来危害人类。他们发布了无穷无尽的清单,其中包含无数的物质名称,并用误导性的建议引导人们误入歧途。每个人都提出自己的想法,每个人都说出自己的想法,根据经验随机行事。

它们装满了数千本书,充斥着世界,它们在广播中轰鸣,它们在报纸上刊登广告。
但他们所做的一切都是假的,他们所说的一切都是矛盾的。
它们将最有害的物质描述为极其有益的物质,但它们禁止使用必需的物质。在这种混乱和混乱的混合体中,作者自己在怀疑和优柔寡断的迷宫中摸索,而他们的读者则感到困惑和困惑。

与此同时,可惜的是,数以百万计的离我们最近的人不必要地提前离开了他们的生命。

我呼吁全世界所有有道德的人都出来
即使只是为了自己和亲人的健康,他们也会表现出昏昏欲睡的冷漠。让他们与我携起手来,以我们团结的力量打开人类的眼睛,纠正目前错误的营养习惯,制止那些可怕的屠杀。

让我们每个人睁大眼睛,仔细观察那些羞辱现代文明的触目惊心的丑闻。由于我们科学家采取的错误态度,奸商和投机者已经介入了这个领域。最有害和严重掺假的食品被自由地宣传为富含维生素的来源,并且

公开出售给公众。它们包括饼干、糖果、可口可乐和柠檬水等软饮料、腐肉、奶粉和数千种其他食品，这些食品已完全丧失了最重要的营养成分，特别容易引起疾病和致人死亡。最奇怪的物质从各处收集起来，混合在一起，装进罐头和纸盒中，贴上一长串看似科学的宠物名称标签，然后以高昂的价格作为"减肥"制剂出售给容易上当的公众。

现代医学已经商业化到了如此程度，以至于私人实验室向医生支付 50% 的佣金，以支付给他们的病人的费用。如果一个人想要详细描绘当今世界的所有腐败现象，就必须写满数百卷书。目前我没有时间承担这项任务。

与此同时，生物学家在研究中发现了某种维生素。不久之后，他们发现这不是一种简单的化合物，而是由十几种物质组成的复杂复合物，他们为每种物质选择了一个名称。渐渐地，他们注意到某种维生素在缺乏其他维生素的情况下不会显示其效力，或者他们观察到，在被引入生物体后，一种物质会变成另一种物质，等等。

人工维生素对人体的影响是明显且矛盾的。人们把房子的砖块一排一排地砌起来，没有任何灰浆，然后为了纠正这个错误，他们准备了一大桶劣质灰浆，一下子浇在建筑物上。砂浆粘在砖块的外表面，可以暂时保护建筑物免受风吹雨淋，但它不会渗透砖块之间的接缝，当然也永远不会到达结构的内层。有时会使用过量的假砂浆；那么任何地基有些不稳固的建筑物就会倒塌。这正是在注射维生素期间有时会发生的情况，患者在注射后立即死亡。怎样才能将一种物质表示为营养物质，其微量足以杀死一个人？

进入人体五分钟?人们什么时候才能醒悟并放弃这种愚蠢的行为呢?尽管经历了无数的失败、失望和不幸,人们仍然坚持错误和灾难性的道路,不肯后退一步。

新书不断出现;新的清单和建议不断地添加到旧的清单和建议中,源源不断的毒物不断地从工厂流入人类的器官。事实上,关于营养和相关主题的书籍已经有数千卷,所有书籍都有不同的观点和立场、不同的细节和细节、不同的列表和表格。

让我们假设一下,关于个人的书籍
维生素和其他营养成分、营养素建议和特定饮食清单都是真实的。那么我们可能会想,这是否确实是人类营养的实用系统,以及那些希望生活在这个世界上的人是否处于必须背诵所有这些书籍的悲惨境地。那么,生活在高山峡谷、偏远乡村、没有机会熟悉这些饮食清单和表格的数百万人会怎样呢?他们一定会饿死吗?

不,朋友们,从你的冷漠麻木中醒来吧,因为那不是人类注定的生活方式。这样的生活根本就不是生活。这是一场噩梦。我们应该立即彻底转变对营养问题的态度。

应停止有关个人营养成分和饮食的出版物,并应立即停止所有人工维生素和有毒药物的处方。

只有一种方法可以让人类彻底摆脱这场噩梦,那就是彻底改变我们的生活方式和营养习惯。必须改变这些习惯,使正确的营养系统与人类的生活相融合和协调。那么,个体营养成分之间的选择将不再有任何有用的目的,人们也不会再考虑特定的饮食。只有这样完全平衡

家中应保留具有相同营养价值的食品;换句话说,人类食用的每一种食物本身都应该是一种完整的营养品。

读者千万不要以为领导全人类是一件非常困难的事情沿着那条美妙的道路。只是表面上看起来如此。我自己经历了所有阶段,知道这绝不是一件困难的事,而是一项极其简单的任务,我准备投入我所有的时间和精力。

我们必须创造这样的条件,使富人和穷人、大人和小人、有学问的人和普通人都能够过上健康的生活,而不必一直有义务在他们所消费的食物之间做出强制选择。那么食物的选择将由我们的味觉决定,味觉的需求和愿望将成为我们选择天然食品的准确指南。

毕竟,我们很可能想知道生物学家寻求什么以及什么他们的最终目标是。也许他们自己对最终的目标还没有一个清晰的概念,但我会告诉他们。他们试图找出我们的身体需要什么样的物质才能过上健康的生活。他们希望确定我们有机体中每种维生素和每种矿物质的正确功能。他们发现某种维生素可以刺激我们的生长,另一种维生素可以保护我们免受感染,第三种维生素可以强化牙齿,等等。但与其让自己陷入这些麻烦,不如他们去非洲丛林一次,问问那里的大象吃什么钙丸来长出坚固的象牙,或者吃什么种类的蛋白质。他们通过消耗来积累巨大的质量吗?

让我们假设,经过数千年的不懈努力,他们终于达到了他们想要的目标。然后,他们将能够识别小麦粒或其他植物体内的所有成分,并了解它们在我们有机体中各自功能的全部细节。但他们如此热切寻求的东西已经在手,而且也很丰富。他们就这样达到了至高无上的境界

这个目标是他们在实验室里经历了无数年之后几乎无法实现的目标。
那么他们还寻求什么呢?

但读者千万不要认为生物学家是完全没有意义的人。他们这样做是有理由的,从他们自己的角度来看,这些理由是非常有力和令人信服的。因为科学家是“文明有教养”的人;他们既不是居住在黑暗森林中的原始人,也不是生活在羊圈和马厩中的原始人。那么,他们怎么能像原始野蛮人一样,放弃白面包、美味糕点、吃生小麦呢?当然,在将完整的、未受污染的小麦变成白面包或糕点时,除了死淀粉和糖之外,其数以万计的营养成分都被破坏了,但这似乎并不让他们担心。他们永远不会让我们忘记无生命的淀粉和糖也有它们的“好处”。它们提供必要的热量来为我们的身体提供温暖,而我们的器官、腺体和神经的需求则通过人造维生素、矿物质制剂、虚假激素以及最重要的是多种毒素等奇妙的“科学”资源来满足,这些毒素胜过一种毒素。另一个是力量和效力。

最后,工业、医院、医生、护士、药房、手术器械和其他类似设备会发生什么?

为获得它们而没有付出多少努力,为建造它们而没有花费多少劳力!他们怎能为了那点微不足道的小麦而放弃所有这些“成果”呢?这样的一步甚至连设想都无法实现,更不用说实际采取了。如果成千上万的人,不,数百万人死于心脏病、癌症和其他疾病,那也没什么关系。人迟早都会死,那么早点死,脱离世间的痛苦不是更好吗?在一个日益拥挤的世界里,活到200岁有什么用呢?得知有人持有这种心态时,请不要感到惊讶。确实可以断言,大多数人类虽然因食尸成瘾而盲目,但今天仍然以这种方式思考。但我向全世界庄严宣告,所有人类都必须

食用未加工状态的植物。这是自然的命令。

尽管如此,我并不否认生物学家的指导动机始终是为人类服务的愿望。但当他们看到自己的努力失败时,就应该立即改变危险的做法,并立即停止出版所有涉及这些主题的书籍;否则,他们必将受到子孙后代的诅咒。我汇集了营养书籍中所有相互矛盾的事实和数据,仔细筛选和权衡了现有证据,得出了基本结论:从现在起,就营养而言,全人类都应该以同样的方式思考。饲料一样。

对于这个结论,不能有怀疑,也不能有异议。

因此,迄今为止出版的有关个人营养成分和各种具体饮食的书籍既然已经完成了它们的任务,它们就必须全部停止流通,以免公众的头脑不再被它们不健全和矛盾的理论所迷惑。 。换句话说,所有涉及蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的功能和"益处"的书籍都应该被禁止。所有那些试图证明某些食品的价值在于其中含有的某些特定营养素的危险出版物也应该如此。

即使是那些作者试图肯定某些水果相对于其他水果的优越性的书籍也必须被视为多余。未来的研究最多可能是进行一般性实验,以提供必要的数据来确定一类食品的发展程度以及与其他类食品相比的优势。例如,可以进行研究以确定水果、谷物、豆类、坚果、绿色蔬菜和根类之间的广泛差异(如果确实存在)。

今后,所有进步作家、科学家、医生、记者和人道主义者的主要职责应该是向公众展示自然营养物质退化所带来的巨大损害的方方面面,并劝告人们无条件地遵守戒律。自然。

真身与假身

熟食的习惯性消费实际上是两个人合二为一的;他有两个身体。第一个身体,真正的男人,是真正的男人本身,他是通过自然营养而形成的,并且仍然由自然营养来维持。第二个身体,即假人,是通过非自然的、煮熟的、人造的食物而存在的,并且继续仅靠非自然的营养而生存。

人体中所有健康、特化、活跃、维持生命、使人站立的细胞,都是完全由天然食品构建、滋养、运作和替代的。这些细胞为肌肉提供力量,调节心脏收缩,将大脑的冲动传递到身体并产生分泌物。除了这些高度发达的细胞之外,还有其他细胞表面上与正常细胞有一些相似之处,但实际上具有最基本的结构,缺乏特殊功能所需的机制和机制,并且通常已退化和患病。这些细胞的诞生、繁殖和繁殖完全是以非自然和劣质食物为代价的。

在一个熟食成瘾者的机体中,真正的男人所占的比例很小确实是房间。即使对于最瘦的人来说,身体也有相当一部分是由不活跃的细胞组成的。

每个腺体或器官都需要一定数量的活性和特化细胞,但是一旦形成这些细胞的必需补充,给定器官中额外细胞的构建就会停止,

否则它会变得异常庞大。现在,由于活性细胞只能通过自然营养才能形成,而食物成瘾者并没有为他的身体提供必要数量的天然食物,因此器官必须通过积累煮熟的食物产生一定数量的非活性细胞。这种无用的寄生细胞在食物成瘾者的所有器官和系统中大量存在,不排除骨骼、指甲和头发。

尽管如此,有些人的机体仍然能够在一段时间内与不自然的饮食作斗争。事实上,它竭尽全力通过食欲减退、胃部不适、恶心、呕吐、失眠、头痛和其他类似的方式来防止假人的形成。目光短浅的人将这种预防性症状视为机体衰弱的迹象,因此他们不但没有停止食用非天然食品,反而更加鼓励使用这些食品,以"滋养和增强"患者。而当在"有营养"的食物的不断攻击下,这场旷日持久的斗争最终以真正的人的失败而悲惨结束时,机体就被迫放弃顽强的抵抗,而"适应"那些非自然的食物。这是假人诞生的信号,假人很快开始像狼一样吞噬并不可抗拒地成长。然而目光短浅的人却将这种增长视为经济复苏的明确迹象。

随着时间的推移,这种抵抗力变得越来越弱,今天已经达到了这样的阶段:许多孩子出生时就有两个身体。这些孩子在来到这个世界之前就已经开始培养虚假的人了。在女人的臀部和腿上,在孩子肥胖的脸颊上,在男人鼓起的肚子和脖子上,以及其他地方,你可以在每一步中看到虚假的男人。虚伪的男人毁掉了少女青春靓丽的身姿,剥夺了成年人的劳动能力。它侵入人体的心脏、肾脏、血管、腺体和组织,麻痹其活动。一般来说,它会将真正的男人纳入魔掌,逐渐挤压、绞杀。

当一个熟食成瘾者通过吃一些水果来充饥时,这意味着在这个时刻,真正的男人已经吃饱了,不再有对食物的渴望。但假人根本没有得到任何自然营养,所以他现在需要自己的特殊食物。尤其不幸的是,他通过真实男人的嘴表达了他的消极欲望。对熟食的贪婪是那个怪物的冲动,与真正男人的要求没有任何关系。当成瘾和消极欲望这两种野蛮的激情结合在一起时,这种渴望就变成了暴食。

正是在这里,真正的男人不加任何思考或反省地执行着最卑鄙的任务。他日复一日地辛苦劳作,辛辛苦苦地挣钱,然后又更加痛苦地把自己用辛苦赚来的钱买来的天然食品变成了有害物质,通过自己的身体引入体内。他用自己的嘴,在消化道中消化它们,将它们吸收到他的血液中,并将它们输送给那个怪物,他最凶猛的敌人,他在自己的怀里抚养和培育它,并不断地用他虚弱的肌肉携带着它可憎的身体。

在这里,我必须问那些歌颂蛋白质并对人造维生素的所谓功效寄予虚假希望的生物学家,他们是否不会怜悯那些在街上摇摇晃晃、步履蹒跚、几乎无法拖曳巨大重量的男男女女。虚伪的人双腿软弱。这些人的良心和理智在哪里?那些一堆无用的肥肉难道不给他们深思吗?毕竟,肥胖是他们"完全平衡"的动物蛋白和"易消化"的白面包的成果。只要尝试剥夺那些胖子的面包和肉,并用最基本的自然法则养活他们一段时间,然后注意那些恶魔般的物质如何在几个月内融化和消失。

当我们考虑如何轻松地摆脱那些多余的东西时肉堆,效果完全恢复,用最简单的方法

自然的方法,我们很可能想知道为什么具有很高学术成就的人会诉诸各
种危险和毫无意义的手段,却没有任何成功的希望。

假人不仅由退化的细胞组成,而且还由
多余的液体、脂肪、结核、盐分、毒物和其他有害物质,已经渗透和扩散到真人
的所有腔隙和组织中。每一种疾病,无一例外,都是在假人的细胞中产生的。癌
症也是在虚假人的细胞中诞生的。

疾病是由于违反法律而引起的
自然

工厂倒闭的原因只有两个:缺乏
原材料的平衡和来自外部的附带损坏。不可能有其他原因。人体有机体因外
部来源遭受的附带损害(烧伤、受伤、中毒等)很容易理解,并且在治疗方法上也
没有分歧。

这些外部损害可能包括所有自行服用的治疗药物、人工维生素、矿物质、酒精、
尼古丁、茶、咖啡以及通过煮熟的食物引入体内的多种毒物对有机体造成
的伤害。并储存在每个器官中。

人类唯一和谐、完美的原材料
有机体是自然决定的原始植物。对这些身体进行的最微小的改变都意
味着破坏特定工厂原材料的和谐;这反过来又意味着扰乱该工厂的正常运营;换
句话说,这意味着疾病。根据自然规律,这必须被视为公理,对此不应有任
何怀疑或意见分歧。

人类工厂的原材料被称为营养。

大自然通过如此精确的计算构建了人类所需的原材料，当我们将一颗葡萄浆果放入口中时，那颗小浆果就会分解并散布到整个有机体中，无一例外地满足其所有需求。浆果首先构建简单细胞的基本结构，然后构建分化细胞的所有内部机制，提供生产所需的原材料，清洁和润滑所有部件，更新损坏的部件，更换老化和老化的部件。疲倦的细胞被年轻的细胞所取代，为发动机提供燃料并使其运转，为身体提供必要的温暖和能量，并执行所需的任何其他任务。

读者可能想知道为什么有些人有时连续几周或几个月不吃任何水果，但他们却能活下来。答案是，一般来说，即使是最坚定的熟食成瘾者也会时不时地吃一些生食。有时，正常细胞确实会挨饿数周甚至数月，但由于水果是高度浓缩且营养丰富的食品，因此极少量的水果就能以某种方式使人保持站立。但如果这种饥饿不合理地持续太久（因为受试者自己感觉不到这种饥饿），有机体就会出现各种紊乱、溃疡和病态，其中最严重的是坏血病。

坏血病期间，由于缺乏优质营养成分，细胞会逐渐消耗。随后，毛细血管壁开始破裂，导致血液外渗。现在牙龈变得青紫、松软，牙齿脱落，患者全身布满溃疡。在目光短浅的人看来，这种病完全是因为缺乏维生素C，世界上所有的熟食、药物和人工维生素都没有能力挽救这样的病人的生命。如果他不吃一些新鲜的水果或蔬菜，他的死亡是不可避免的。

大自然对人类非常宽容，但人类却利用了这种宽容。美国细胞学家EV Cowdry

说："恶性细胞对身体经济的训练有素的服务的损失并不严重,因为各种特殊细胞都有剩余,
可以在需要时调用,称为生理储备。十分之九肾上腺皮质的 1/2、肺的 1/2、肝脏的 3/4、甲
状腺和胰腺的 4/5 以及所有的脾脏都可以安全地切除"（CANCER CELLS,Philadelphia
和 London,1955 年,第 17 页）。 11）。即使是世界上最著名的细胞学家也是如此短视,以至于
他并不认为失去十分之九的腺体对生物体来说是严重的;只有当特定的有机体完全停止运作时,
他才会感觉到损失。但考德里的研究证实了生食者的信念,即生食摄入量的任何减少都会导
致活跃细胞数量的成比例减少,从而导致特定腺体或器官的工作能力减少。通常,熟食成
瘾者的器官仅靠正常细胞的十分之一或五分之一的劳动来维持其存在。

当适当考虑以下国家的法律时
自然,没有任何疾病的原因是隐藏的;一切都变得如白昼般清晰。一旦由于天然食品消耗量
的减少而导致正常活性细胞的数量减少,腺体和器官就会无法正常运作,并且由于原材料
的缺乏,产量会变得低劣、不足和有缺陷。结果,特定的腺体和器官就会生病。同样,由于剩余
的活性细胞相对较少,而剩余的细胞又处于饥饿和疲惫状态,心壁就会扩张,瓣膜就会
受损;皮肤、肠、胃和身体其他部位的敏感部位受到持续压力而受到损害;毛细血管扩张后破裂,导
致胃、肠溃疡、粘膜分泌物、脓漏、痔疮、湿疹等。牙齿因缺乏足够的营养而腐烂;头发变白或脱
落。同时,由于煮熟的食物进入体内的有毒物质不断积累,关节失去了活动能力;血管壁上
覆盖着坚硬的沉积物;结石（或结石)形成于

膀胱;硬化症、高血压、坐骨神经痛、风湿病、痛风和许多其他疾病也随之出现。最后,现在解释中风发作的原因和方法变得相当容易。

癌症。

任何熟食者都不应该认为自己是健康的。甚至在他出生之前,他的母亲就已经为他健康状况不佳奠定了基础。他的器官已经退化,每时每刻都处于危险之中,或者耗尽最后的能量。读完这些文字后,无论是谁,无论谁珍视自己的健康,关心自己的生命,都必须做出坚定的决定,远离危险,彻底修复已经对身体造成的损害。尤其是那些患有肥胖症和高血压的人,千万不要犹豫,因为他们的命悬一线。他们决不能让"意外"这个不祥的词出现在明天的讣告中。这个词是"文明"人粗鲁无知的最明显证据。

小宝宝不应该无缘无故地哭;他绝对不应该度过一个不安宁的夜晚,也不应该患胃病,更不要发烧。他也不应该缺乏维生素或钙。

这一切都是熟食、乳汁以及他熟食母乳的劣质造成的。我一再声明,让新生儿习惯吃煮熟的食物是最残酷的罪行。迄今为止,所有家长都无意中犯下了这种罪行;今后,这将被视为有预谋的犯罪。明天,没有父母能够减轻他们的愧疚。

在决定进行外科手术之前,患者应该完全生食。如果受损的器官没有完全失去其补充的活性细胞,它很可能通过产生健康细胞并消除患病细胞来恢复其全部工作能力。

人体只要有病变的细胞,就会对熟食产生强烈的渴望。但一旦身体的患病细胞被清除,煮熟的饭菜的景象就会充满真实的感觉。

男人充满厌恶,而不是快乐。 "饥饿"的感觉越强烈,病情就越深、越重。简而言之,对熟食的渴望就是对疾病的渴望,而这种渴望的持续就意味着疾病的持续。因此,要想克制和消灭疾病,就必须让假人挨饿。

癌症患者应立即严格限制生食饮食,例如每天一磅苹果或葡萄。

这个量足以让真正的人活下去,而癌细胞无法获得任何份额,就会逐渐死亡。被判处死刑的人不再有权利以加速死亡为代价来满足自己的味觉。

现在让我们看看他们称之为药物的35万种有毒物质能为我们提供什么有用的服务。

它们能否增加分化细胞的数量、强化衰弱细胞或赋予残疾细胞新的工作能力?它们能否为饥饿的腺体提供原材料或替代被火灾破坏的营养成分?它们可以增强心脏肌肉或清除血管中的杂质吗?它们能阻止煮熟的食物带入我们体内的污物和毒物不断流入我们的器官吗?最后,他们能否将癌细胞一一分离消灭,或者将其带回体内呢?也许这些毒物确实是我们营养中不可或缺的一部分,但由于疏忽,大自然忘记将它们包含在天然食品中。

事实是这些物质的作用是

魔术性的、欺骗性的、明显的、矛盾的并且总是有害的。

关于药物有益特性的大量文献是我们这个时代的神话。一个巨大的迷信世界将地球上的所有人民置于其绝对的控制之下,而有害的药物则扮演了护身符的角色。

我们必须从幻想的高度下来,采取现实的态度来对待这些问题。一个无限小的细胞本身,具有比所有人造工厂更复杂的结构。这是

从一个非常简单的事实就可以看出这一点:尽管世界各地的专家齐心协力,却始终未能创造出一个活细胞。然而每个器官都是由数百万个这样的细胞组成的。然而,一个普通的医生却把自己想象成这些广阔世界的专家。当那位医生在一张纸上潦草地写下某种有毒"药物"的名称时,他天真地认为,只要开出一种毒药的处方,就能恢复数百万工厂的混乱功能。多年来,我牵着我的孩子们的手,从一个国家流浪到另一个国家,希望能找到那神奇的、赋予生命的灵丹妙药!正是怀着同样的幻想,每个病人,无论病情如何,今天都会去敲医生的门,或者在医院的队列中占据一席之地。

而每种疾病的唯一治疗方法完全掌握在患者自己手中。所有疾病的根源都可以在厨房火灾中找到。随着那火的消失,人类的所有苦难也将消失。完全生食不仅可以预防各种疾病,而且可以完全治愈所有已经感染的疾病,从最轻微的到最严重和复杂的,只要受影响的器官仍然保留一些生命迹象。

在这本小书中,我无法详细讨论这个主题。仅举一个例子就足够了。心血管疾病是当今人类的祸根。在某些国家,各种心脏疾病的死亡率已占总死亡率的一半以上,并且这一比例还在不断增加。所有现有的针对这些疾病的药物都纯粹是变戏法。通过毒害身体,刺激或相反,麻痹神经并刺激心脏的活动,它们剥夺了有机体的残余力量。事实证明,医生是心脏病的主要受害者。然而,在所有疾病中,心血管疾病是最容易治疗的。纯素食主义将结束所有这些毫无意义的屠杀。

如果几周或几个月后注定要死于心脏病的病人今天寻求自然法则的庇护并改吃生食,他几乎在一夜之间就会感觉病情迅速好转。从第一天起,他的血管将很快开始失去杂质,他的静脉壁、心脏及其瓣膜将逐渐获得新的生命,充满新鲜的活性细胞,逐渐地恢复适当的弹性和硬度。因此,新吃生食的人不会在几周内死去,而是能够满怀信心地期待下一个 50 年或更长时间的健康生活。当问题是用半个世纪的健康生活取代几周的病态生活时,我们决不能让犹豫不决地渗入我们的内心。将死亡视为突然和意外是不明智的。当我看到肉和面包进入毫无戒心的受害者的嘴里时,我想象他的心壁和血管很快就会发生退化,每时每刻我都希望他会心脏病发作。

一般来说,引起疾病的基本原因有四种:1.
分化细胞数量不足。 2、腺体发挥功能所必需的原料不足。 3.生物体内存在异物和寄生细胞。 4.细胞对细菌感染的抵抗力减弱。生食从一开始就解决了所有这四种原因,并为疾病问题提供了真正的解决方案。

然而,在生食初期,熟食成瘾者有时会出现各种不适,这可能会让粗心的人产生一种错误的印象,认为天然食品会耗尽身体,损害健康。这种误解是当今人目光短浅的最明显证据。认为天然营养可能会带来不自然和有害结果的想法是最荒谬的,必须从我们的思想中彻底消除。

必须记住的是,体重在40-50公斤或以上的男性

重达百斤的假人,立刻就会开始融化,并连同其病变细胞、脂肪、结石、毒物一起涌
入血液,通过各种排泄物排出体外 粪便、尿液和汗液。目光短浅的人看到尿液和血液中的异物,
会认为它们是由天然营养物质形成的,而事实上,它们来自于假人令人厌恶的身体,它正在逐渐
消瘦,永远离开有机体。 。这就是为什么向生食的转变不能由医学科学的通常标准来控制;
相反,我们必须充满信心地服从自然规律,以耐心和隐忍的态度等待最终的结果。

在此期间很可能会出现胀气的症状,

肠痛、头痛、头晕、全身无力等。在某些情况下,尿液可能会变得浑浊,脚部可能会肿胀,身体
上可能会出现皮疹,某些皮肤部位可能会出现干燥和瘙痒。所有这些都是净化和治愈的过程,
所以人们决不应该屈服于 "饥饿"的感觉,并且对造物主的智慧产生怀疑,而应该求助于
"营养"的晚餐,"完全平衡"的蛋白质和 "不可替代"氨基酸的帮助。如果一个人愚蠢地这
样做,这些症状会立即消失,但会损害健康。假人就会松一口气,嘲笑真人的愚蠢,并开
始重新成长,获得新的生命。

这些症状的发生和严重程度因人而异,在某些情况下甚至可能完全不存在。

一般来说,老年人和肥胖者的症状往往较严重,年轻人的症状较轻,而即将开始正常成长的
新生儿则完全不存在。一般而言,过胖者的身体里,假人在沉重的体重压力下,将真人挤压得瘦
得只剩下 "皮包骨"了。生食初期

这样一个人的体重会大大减轻,以至于那些不理解这种变化的真正本质的人会开始怜悯他。
但这只是实际发生情况的表面现象。
事实上,在生食者的身体里,真人从第一天起就开始发胖,除去假人后,他还会继续有规律地增长,直到达到正常体重。 。对于一个非常瘦的人来说,真人体重的增加会抵消假人所遭受的损失,因此从一开始体重就会净增加。

对于瘦弱、苍白、虚弱的孩子来说,真正男子汉的成长尤其迅速。我们不能指望吃生食的孩子会像吃熟食的玩伴一样胖乎乎的,胖乎乎的,因为胖是虚假男人的标志。生吃的孩子确实会苗条、强健、肌肉发达。头脑简单的父母纯粹是出于无知才对自己孩子的丰满感到高兴。

当我第一次改吃生食时,我的有机体开始了广泛的净化过程。我没有出现任何虚弱症状,但肠道疼痛,手指、脚趾间开始干燥,继而脱皮、发痒,身上出现红疹,脚部某些部位出现皮肤溃烂。干燥并剥落成薄片。以前我的脚经常有轻微的肿胀,现在突然变得非常肿胀,这种肿胀需要几个月才能消退。过了一会儿,我的尿液变得很浑浊。在那段时间里,我通过散步来锻炼自己,这是我一生中从未走过的时间。我很清楚,在自然营养和体育锻炼的持续压力下,五十年来在熟食中积累在血管和关节中的结石开始融化消失。为了更加坚定自己的信念,我突然完全不再吃生食,连续三天只吃荤菜。第一天尿液的浑浊度就减少了,第二天就只剩下一点点痕迹,第三天就完全消失了。

当我恢复生食时,我的尿液再次变得混浊,但是

不像以前那么严重了，几周后就逐渐好起来了。
这三天的熟食显然减慢了我机体净化的速度。顺便说一句，我同时还有另
一个发现。喝水和咸食使我的体重一天增加了三公斤。

幸运的是，恢复生食后的第四天，我就恢复到了以前的体重。

对于生吃的新人来说，吃一顿丰盛的饭也许是件好事。
禁食几个月后进食。通过比较两种营养系统，他更加确信自己选择的道
路确实是正确的，从此以后他不再梦想重复这个实验。

几个月后，我脚部的强烈肿胀逐渐消失。同时，我还患有一些长期存在
的轻微肿胀；在接下来的几年里，这些现象也逐渐平息，最终完全消失。许多生
食者或多或少都出现了同样的症状，他们从世界各地写信给我讲述这些症
状。

更重要的是我的痔疮消失了。慢性痔疮让我有 15 或 20 年没有休息过。

每天，有时一天两次，我不得不换内衣。炎症从未消退；不断有脓液、粘
液和血液流出。即使在我改吃生食之后，尽管我的消化器官的工作已经有了
规律性，但我的痔疮状况几乎没有改变。在每次体力努力之后，甚至在一次简
单的散步之后，这种刺激变得如此严重，以至于我有时会想，由于已经发生的
形态变化，也许痔疮不想屈服于生食，而在最终我还是不得不接受手术。但与
此同时，我从未对自然的力量失去希望。事实上，几个月后，病情开始出现明显
的改善。每天的刺激改为每周两次，然后是每周一次，每月一次

后来还是两三个月一次，直到最后治疗非常成功，今天我连痔疮都感觉不到了。当我开始每天吃发芽小麦沙拉时，治愈速度尤其加快。现在这些情况让我们面对一个最重要的事实。

众所周知，痔疮是由于直肠壁弹性减弱和肠下端静脉扩张引起的。生食治愈痔疮证明，通过活性细胞替换有机体内退化的细胞，随着时间的推移，肠壁和血管会逐渐更新，获得必要的弹性和坚固性。 。更重要的是，这个过程在肠、胃、静脉、毛细血管和神经中，以及在每一个器官和腺体中，无一例外地同时发生。换句话说，熟食者紊乱和患病的机体完全恢复了年轻、特化和健康的新细胞。尽管在性活动中严格节制应该是我们坚定的原则，但生食对性能力的增强将令所有人感到惊讶。在体育运动中，生食者将创造新的、前所未有的记录。在这里可以找到炼金术士长久以来的梦想 长生不老药。它们不是通过药物在几个小时内获得的效果，而是通过重建整个有机体来治愈疾病的基本过程。

如果器官或腺体的细胞没有完全耗尽，自然的营养使它们能够通过产生新细胞来恢复其必需的细胞补充，同时消除患病和无用的细胞。但根本没有办法使废弃的器官（例如腐烂的牙齿)恢复到原来的状态。

这就是为什么在健康方面，拖延是危险的。

熟食者靠五分之一到十分之一的器官和腺体的工作维持生命，然而，只要他能够站起来，他就认为自己是健康的。更糟糕的是，还有被剥夺的危险

甚至那十分之一也像达摩克利斯之剑一样一直悬在他的头上,尤其是当他吃了几顿“美味”的晚餐时。

细胞学家的研究表明,人体内除了惰性细胞外,还发现了各种多核巨细胞(多核细胞)、单核超大细胞(巨核细胞)以及其他类型的退化细胞。这些细胞“通常”存在于所有器官和腺体中,甚至存在于熟食者的血液中。研究科学家在所有食物成瘾者的器官中看到这些和许多其他异常时,有义务将它们视为“正常”或“自然”现象。

天然食物在消化器官中停留的时间不会超过几个小时,无论是否消化,都会通过正常通道离开身体,而煮熟的食物,尤其是来自动物的食物,会在消化道中停留三个小时。或四天,有时长达数周。现在,众所周知的事实是,动物细胞死亡后立即开始分解,释放出多种有毒物质。因此熟食者的餐桌上没有无毒的动物食品。因此,在 38°C 的温度下在人体腹部停留三到四天后,也就不足为奇了。动物性食品完全转化为毒药。有时,这个过程进展到这样的程度,只有在它们破坏肠壁并与大量脓液、粘液和血液混合后,它们才能成功离开有机体。第二天,患者主诉胃部有轻微不适。医生们建议使用食盐来防止这种腐败的发生,就好像他们希望将人类的腹部变成一桶咸肉一样。轻信的人天真地认为,任何胃容易接受的东西都不会有害;而精白米、白面包或糖是所有食物中最有害的,它们不会立即引起胃部反应。有些人甚至想知道营养与眼睛、皮肤或神经有什么联系,好像身体的任何部分都可以在没有原材料的情况下发挥其功能。现在,人们可能会在其中发现什么物质

白面包、糖或澄清黄油可以给眼睛带来光明或组织神经的奇妙运作?人们提出各种假设性猜想来解释神经疾病的原因,但却没有注意到最本质的因素 供给神经的原材料的性质。

人类对传染病的抵抗力减弱
世世代代

传染病的危险不断上升的说法下降是错误的。由于煮熟的饮食,人体细胞逐渐失去了对微生物的抵抗力,更糟糕的是,他们一代又一代地继续失去这种能力。

在此,我想引用苏联著名科学家达维多夫斯基1956年出版的《病理解剖学与人类疾病的发病机制》中的几段话。

他说:“有许多针对智人(人类)的感染实际上并不发生在动物身上,包括最发达的猿类。科学家要么没有成功地在动物身上引入这些感染的实验例子或者他们只设法获得与其中少数疾病非常相似的疾病(伤寒、霍乱、疟疾、脑膜炎球菌性脑膜炎、流感、麻疹、黄疸、白喉、猩红热、肺炎、风湿病、败血症、淋病、疖病、阑尾炎等)在)。

“人畜共患病和鸟病(动物和家禽疾病)发生在男性身上的疾病,例如恐水症、脑炎、布鲁氏菌病(马耳他热)、鹦鹉热病、天花、鼠疫、兔热病、炭疽病、旋毛虫病等,通常具有人类特有的特殊症状,而在动物身上有时也会出现这些症状。仅显示这些症状的非常遥远的再现。”

因此,看来不仅所有动物,包括人类的祖先猿类,都不会感染特定的人类感染,而且它们甚至对研究科学家出于实验目的故意感染这些疾病的尝试没有反应。相比之下,

存在动物和鸟类特有的细菌,但通常不会影响它们,即使它们始终存在于它们的器官中。然而,这些细菌一旦传播给人类,就会以最可怕和灾难性的方式感染人类。我们必须补充一点,动物对所有慢性疾病都有免疫力。

造成这种鲜明对比的原因是什么?如果不是按照"文明"法则滋养自己,然后盘腿坐在办公桌前的习惯,那么人与动物的区别又在哪里呢?你们自己想象一下,如果在这样美好的日子里,牛想像人类一样"文明",把饲料放在大锅里煮熟,然后在生病时假装自己的饲料被吃掉,那会是什么样子?原因不明。那么如果有人建议她应该尝试用生草来滋养自己,她应该表达出担心她的身体习惯了煮熟的食物,生草可能会伤害她。你们也想象一下,如果牛吃了几千年煮熟的草,今天会是什么样子,而没有一刻反思她所做的事情是不自然的行为。然而,这正是当今顽固的肉食崇拜者将自己置于的境地。

与传染病的斗争从彻底开始错误的立场。传染病死亡率的下降不是通过增强机体抵抗力来实现的,而是通过减轻传播感染的外部条件来实现的。

久而久之,人类的抵抗力被削弱了,如果去掉现代住房、集中供水系统、城市卫生、病人隔离等设施,回到200年前的状态,几年之内就会被各种流行病消灭。

无论如何,即使在今天,自身感染,例如那些引起卡他病迅速发展,成为所有吃熟食的人类不可避免的灾难。利用假人细胞的弱点,无害的微生物变成了

相当有害。达维多夫斯基写道："根据关于细菌可变性的当代数据,我们必须认为致病菌可能是由所谓的非致病菌产生的假设非常接近现实。因此,伤寒、副伤寒和痢疾的杆菌可能起源于细菌。"假杆菌可能是由肠道杆菌发展而来;白喉真杆菌可能是由假杆菌发展而来。这种变态可能发生在各种球菌、厌氧菌、鼠疫杆菌和结核杆菌以及其他微生物中。

自身感染尤其真实,其代价是损害人体的正常居民、皮肤和粘膜。"

在许多传染病中,缺乏感染的证据。一般来说,每种传染病都是首先出现在一些身体虚弱的人的脆弱的机体中,然后传播给其他人。事实上,每一种这样的生物体都是致病菌繁殖和传播的危险工厂。这样的工厂在生食者中是找不到的。这样,生食者的世界将永远没有任何传染病。

达维多夫斯基对自身感染的看法可以概括如下:"我们身体中发生自身感染过程的主要区域是:喉咙、扁桃体、蚓状阑尾、大肠、结膜、支气管和自身感染性疾病有:鼻卡他、咽炎、结肠炎、痢疾、支气管炎、肺炎、膀胱炎、肾盂炎、肾炎、结膜炎、炎症性皮肤病、

疔疮、痈肿、中耳炎、胆囊炎、骨髓炎、产后子宫内膜炎等。根据FG提供的数据
Barinski (1949) 指出,只有 50% 的猩红热病例和 15% 的白喉病例可以建立直接接触。换句话说,在绝大多数白喉病例中,没有证据表明感染是外部来源的。 TE Boldyrev (1949) 提供的证据再次表明 53% 的伤寒病例来源不明。外源性感染的作用逐渐减弱,取而代之的是内源性感染。没有任何

将来我们会认识到,主要作用确实是由自身感染发挥的,特别是当我们还
没有完全掌握必要的知识来解释改变的生理机制和条件的本质时。
细胞和细菌的正常共生进入感染状态。

"关于传染病的病因学,我们必须放弃
科赫、埃利希和巴斯德时代关于外部和内部介质微生物的"致病"性质的
概念。从这个词的完整意义上讲,致病的不是细菌本身,而是在特定时刻存
在于给定生物体中的那些生理相关性,这些生理相关性与其调节系统和神经机制
的紊乱有机地联系在一起。自然界中不存在特殊的"致病"微生物;然而,有无
数因素会促进正常耐药受试者的易感性,反之亦然。"

从这一切我们只能得出一个结论。传染病的真正原因不是微生物,而是生
物体正常生物过程的受损状态。微生物一直存在,它们仍然存在,而且将永远存
在。摧毁和消灭他们的运动纯粹是疯狂的。由于对疾病的真正原因视而不见,
人类的有机抵抗力逐渐降低,以至于人类不再等待外来的感染,而是屈服于
体内蜂拥而至的细菌。 。因为在人体有机体中,那些无法对最卑鄙的动物造成
任何伤害的细菌,会与由肉、面包、黄油和糖形成的脆弱、无价值、不活跃
的细胞面对面。那么,毫不奇怪,它们会落在这些细胞上并贪婪地吞噬它们。
明智的人应该清除体内每一个无用的细胞,之后没有微生物敢接近那
些由高贵的水果、坚果和谷物产生的年轻、强壮和强壮的细胞。这确实是"改变正
常生理机制和条件的本质"。

细胞和细菌的共生进入感染状态”,达维多夫斯基无法给出解释。

抗生素作为治疗剂的作用是暂时的且具有欺骗性。人们逐渐对他们感到失望。
它们可以在短时间内中和细菌活动的影响,削弱细胞,并为以后更严重的感染扫清道路。

我对抗生素有最切身的体会。由于缺乏天然营养,我的孩子经常因自身感染和自身中毒而出现不规律的持续发烧,体温通常在37.8°C之间波动。和38°C。我带着儿子去了巴黎,并将他托付给那里最杰出的“专家”照顾。不幸的是,通过不加选择地使用抗生素进行实验,他们将体温提高到了 40-41°C。并导致他的心脏和肾脏退化,最终在无法诊断出他的病情的情况下杀死了他。

同样的事情也发生在我女儿身上,但仍然两年后,发生了更大的暴力事件。我把她安置在汉堡的安沙霍赫儿童医院(Kinderkrankenhaus Anscharhohe),那里的沃尔夫冈·蒂林医生对我可怜的孩子进行了最不人道的实验。他每天抽取大量的血液,进行各种实验室测试,或注射到数十只可怜的老鼠和兔子体内,假装通过繁殖细菌,他希望识别出导致这种疾病的实际生物体,但实际上他无法通过不寻常的临床检查来确定。我孩子的体温越高,抗生素的剂量就越大,品种也就越多样化。随着抗生素剂量的增加,体温也越来越高,直到在39°C之间持续波动。和 41°C。肾炎的症状也变得更加明显。通过他的“科学”手段,他加速了这种疾病的发展,将其“正常”持续时间四年缩短至仅一个月。他把这孩子当成傀儡,吓唬我们,让我们相信了错误的想法

如果她不服用可的松或进行内部活检,她的寿命不会超过一周。

正是在那些日子里,我接触到了 Bircher-Benner 的德语
题为“营养疾病”的论文（“Ernahrungskrankheiten”,Erster Teil,1933）。
我立即把女儿带出了那家医院,并将她托付给自然营养的照顾。随着魔杖的突然一挥,我
孩子的体温降到了37°-37.5°C。尿量也从每天200立方米增加到每天2升。一周之内,她
站起来,穿过房间,为那位无情的医生开门,这位医生目瞪口呆,害怕丢脸,以各种毫无
根据的借口拒绝给我医院的复印件。记录和临床检查。

如果我继续用纯生食喂养孩子,她今天肯定还活着。但当时我把生食当作一种治
疗手段,对人工维生素仍然抱有信心。为了近距离熟悉Bircher Benner医生私人诊所
的营养系统,我带着孩子从汉堡来到苏黎世,并在那里疗养院待了23天。顺便
提一下,不幸的是,伯彻·本纳博士去世后,他的营养系统因熟食、乳制品、维生素和其
他药物的引入而发生了极大的改变。

不管怎样,在她病情迅速好转的鼓舞下,我认为部分通过生食、部分通过熟食和人
工维生素来恢复她的健康是可能的。无论如何,我们只能将她的生命延长四年。

我本人就是人类战胜自身感染的杰出典范。 20多年来,我一直患有慢
性支气管炎,每年都有好几次,我总是在最严重的感冒发作时卧床不起。然而,
生食改变了这一切,尽管在过去的十年里,我全年都睡在露天下,有时在寒冷的冬季霜
冻达到 15 或 16 度,而微生物仍然在原处,

我没有咳嗽过，也没有感觉到一丝感冒的迹象。我想补充一点，冬天在露天睡觉并不需要特别的英雄主义。所需要做的就是很好地遮盖身体并保持面部暴露在新鲜空气中。此外，戒掉熟食也很重要，这样可以消除失眠、在床上打滚的原因。

癌症是细胞极度退化的结果

与所有其他疾病一样，癌症的原因也是如此根据自然法则很容易解释。

细胞学家进行了大量的研究，以发现正常细胞和癌细胞结构之间的差异。一般来说，他们发现癌细胞是非常常见的细胞类型，缺乏必要的结构和执行任何有用工作的能力。它们的唯一目的是吞噬蛋白质（建筑材料）并繁殖。

我们知道，假人的细胞拥有完全相同的品质。假人细胞所遭受的退化与癌细胞细胞所遭受的退化程度只有一级的差别。就位置而言，在某些情况下，真人成功地控制了假人的细胞。他将它们散布在他的有机体的自由空间中，他用它们填充空腔，他将它们放置在他的皮肤下，他将它们与他的正常细胞混合，因此，至少在一段时间内，他保留了敏感的器官和系统他的身体摆脱了他们压力的危险。

大家肉眼都能看到假人的巨大质量，有时达到60-70公斤重。如果将几千克的质量放入任何腺体或器官中，则特定腺体或器官的活动肯定会在由此产生的压力下瘫痪。癌症正是以这种方式结束了一个人的生命。

假人的细胞，就像癌症的细胞一样，被称为通过厨房里为人们准备的食物而存在

主要目的是成为此类食品的狂热消费者。通过真人的防御努力，假人的细胞无法完全吸收通过成瘾渠道引入体内的大量非自然物质，因此这些物质的很大一部分会无目的地流失。被燃烧并变成多余的热量。为了自由地消耗那些过量的食物，虚假人的细胞努力获得独立，在他们想要的任何地方定居并吃饱。当它们中的一个或几个成功时，它们就会开始以令人难以置信的速度吞噬贪婪主人提供给它们的食物。于是，从一两个微不足道的细胞开始，一个让全人类陷入致命恐怖的怪物就诞生了。

在众多的病理过程中，我们没有遇到过类似的情况，即亿万个细胞中只有一两个细胞死于疾病。

目光敏锐的人，拥有敏锐的洞察力，能够占据他的头脑面对基本问题，我们不禁会想，科学家们在这些愚蠢的问题上浪费了时间、金钱和精力。为了解释癌症的发生，他们列出了大约400种不同的致癌物质，这些物质除了饮食因素外，与致癌的基本原因没有丝毫关系。每个人都必须问自己这个问题："当然，所有的毒物、射线、慢性刺激、损伤、烧伤、病毒、尼古丁、焦油和许多其他物质，作为有害因素，可能会剥夺细胞的复合体结构和它们的工作能力，或者破坏、消瘦、压碎和杀死它们，但是它们通过什么可能的方式在一两个细胞中诱导出如此巨大的增殖能力，使它们能够在很短的时间内时间，推倒然后彻底摧毁人体的整个奇妙大厦？"

那股可怕的力量是由生物体的主人亲自精心烹调、烘烤、准备并呈现给怪物的。

自己的最终毁灭。癌症是细胞极度退化的活生生证明,也是不自然营养的必然结果。

在研究过程中,科学家们一次又一次面对癌症的真正原因。他们手中握有无可辩驳的证据,他们审视了一会儿,甚至证实了这一点,但每当讨论改变现行饮食制度的问题时,他们就惊愕地闭上眼睛,如遭雷击,他们一刻也不犹豫地紧随其后,因为他们不希望看到自己的营养习惯出现任何不自然的现象。特别是,人们不想批评他们所吃的面包,多年来他们一直将面包视为神圣之物,却没有想到,当面包到达餐桌时,它已被一次又一次地通过研磨的方式亵渎了。 、过筛、揉捏、烘烤。

细胞学家清楚地看到,癌症是由缺乏专门结构和运作能力的细胞产生的,但在他们看来,所谓健康人的所有细胞（即使它们是非自然营养的产物)主要是完全发育和完美的细胞,后来由于某些致癌物质的影响而被剥夺了其正常属性。换句话说,工厂缺乏适当的机制,其生产中的缺陷与各种偶然因素有关,但与供应给该工厂的建筑材料或原材料的性质和质量没有任何关系。生产所必需的材料。他们不希望看到所有熟食者的器官永远被数以百万计的细胞淹没,这些细胞已经失去了适当的结构和功能。现在我将引用考德里的《癌细胞》中的几段话,读者将从中清楚地看到癌症的真正原因是多么简单和明显。

癌症是。

Cowdry 写道（第 11 页）:"随着其前体细胞的全部或部分专门服务功能的丧失,癌细胞也会失去使该特定功能的结构特征。

可能的。没有功能就无法维持结构,就像没有相应结构就无法维持功能一样。”考德里忘记添加最明显的事实,通过该事实,癌症的秘密将被一劳永逸地解决。

也就是说,为了维持结构和功能,原材料是必不可少的必需品,当这些原材料转化为熟料时,结构和功能都不会得到维持。

对于细胞的正常生长,Cowdry 引用 Rusch 的话:“正常的原始细胞包含许多最终决定分化的潜在机制。当成分达到一定的定量水平时,这些机制就会变得功能活跃”(第 15 页)。在转变为癌症的过程中,“致癌物会导致细胞的一种或多种特殊功能发生变化。由此产生的变化是可遗传的。”但是,“遭受这种遗传性改变的细胞在成为完全自主的肿瘤之前可能需要额外损失辅助因子”(第 17 页)。

癌症不是由完全发育和特化的细胞产生的。
“卵子和精子是高度分化的细胞,它们不会变成恶性的,也不会引起由精子或卵细胞在不受通常限制的情况下繁殖并侵入属于正常、表现良好的细胞的区域组成的癌症”(第333页)。

癌细胞的主要活动是寻找含氮物质、吞噬动物蛋白质、夺取氨基酸、合成异常蛋白质以及进行各种类似性质的其他活动。癌症被认为“就像一个‘氮陷阱’,从体内去除氨基酸,但不允许任何明显的返回”(第39页)。下面进一步指出(同上):“恶性细胞的氮代谢似乎是通过从行为良好的细胞中获取它们迫切需要的、为身体正常服务的物质来进行的。”如果将“迫切需要”一词替换为“极其无用和有害”一词,那么这个谜团就很容易解开。 Christensen 和 Henderson (1952) 认为氨基酸的优越性

癌细胞的积累"是消耗动物中肿瘤细胞生长和增殖的重要因素"（同上）。在他们看来,动物的浪费不是因为缺乏天然食品,而是因为氨基酸数量不足。

癌细胞不断合成蛋白质。考德里写道 (p. 152）："恶性肿瘤通常被认为与蛋白质合成异常和可能形成异常蛋白质有关。蛋白质和核蛋白的持续净合成在生长的肿瘤中提供新的细胞物质,而这些物质的合成正常非生长组织中的物质通过等效分解来平衡。"他在另一处引用了 Caspersson (1950) 的话："恶性肿瘤细胞和正常生长的细胞之间在蛋白质形成系统的发育方面似乎存在根本差异。在恶性肿瘤细胞中,细胞内抑制机制,通常限制蛋白质形成系统的活性,但或多或少停止了功能,导致细胞化学图谱发生特定变化"（第 10-102 页）。是否需要强调,所涉及的蛋白质不是从葡萄或苹果中获得的蛋白质,而是那些在厨房中煮熟或烘烤并被正常细胞排斥的蛋白质?

进一步的科学研究表明,癌细胞中的脂肪高于正常水平,而维生素和矿物质则低于正常水平。

考德里承认,"细胞,无论是恶性的还是其他的,都是几乎难以想象的复杂的小个体。也许每个细胞都可能有多达 10,000 种不同的生化成分,从无机离子到最复杂的蛋白质和核蛋白,它们之间直接或间接相互作用。 ..活细胞中的活动平衡,即细胞生命的整体公开表达,必须是这些材料之间非常复杂的动力学相互作用在任何时候的函数。要完全定义任何细胞的状态,一个需要用动力学术语来描述所涉及的多重关系。因为定量确定以上是不可行的

一次只有几个变量,我们只能获得整个复杂情况的非常有限的视图。处理 4 或 5 个组成系统的数学公式存在巨大的困难,更不用说处理数千个变量的数学公式了。"（第 151-152 页）。因此,我们的科学家,全人类的命运掌握在他们手中,但对这个问题知之甚少。然而,尽管他们的知识匮乏,他们却忽略了构建这些复杂细胞的本质,并诱导人们相信,通过他们自己的精确计算,他们可以确定这些复杂细胞的确切定性和定量要求。细胞中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。

他们甚至先蔑视总工程师的智慧,不同意他的规定,然后在他们的工厂里炮制各种物质提供给我们。他们的行为是可笑还是可悲,让读者自己判断吧。

研究科学家收集了大量证据表明节俭或饮食限制可以预防或至少限制癌症的发生和发展。第一次世界大战期间,丹麦、俄罗斯、德国和奥地利实行严格的食品配给,癌症死亡人数比战争结束时废除配给后要少。 Hindhede (1925) 认为,过度喂养导致了随后死亡发生率的增加。

考德里引用了在动物身上进行的实验的例子:"麦凯（McCay,1947)对莫雷斯奇（Moreschi,1909)的研究进行了扩展,他们倾向于证明饮食限制可以预防或减缓动物肿瘤的生长。

莫雷斯奇移植到小鼠体内的肉瘤与所提供的食物量大致成比例。饮食受到限制的小鼠寿命更长,而且将肿瘤移植到它们体内比完全喂养的小鼠更困难。

"麦凯和他的同事在以下方面做了相当出色的研究:
通过将饮食能量减少到足以维持生命但不足以生长的水平,大鼠的发育迟缓。一组就这样举行了

幼鼠的寿命超过700天,另一种则超过900天而没有成熟,尽管这种老鼠在通常
情况下的平均寿命约为600天。当给予足够的热量时,智力迟钝的老鼠就会成熟,总
共可以活 1,400 天或更多天　超过正常寿命的两倍”(第 394-395 页)。同样,根据
McCay、Sperling 和 Barnes(1943)的说法,“肿瘤的发展对于生长迟缓直到成
熟后的老鼠来说,这种影响可以忽略不计”(第396页)。如果这些老鼠只吃生食的
限制饮食,就不会获得多么美妙的结果。

进一如此残酷的屠杀,数倍地缩短寿命的饮食?

人们多次努力通过参考人寿保险统计数据来阐明体重与癌症死
亡率之间的关系。 1913 年,人寿保险医疗主任协会和美国精算学会的联合委员
会处理了 20 至 62 岁男性购买的 774,672 份保单。结果发现,30-44岁参保男性的
癌症死亡率按每10万人计算,超重37岁,标准体重32岁,体重不足24岁。对于45岁
及以上的老年群体来说,

相应的比率分别为 156、144 和 120。
根据联合中央人寿保险公司 1932 年分析的记录,从超重 25%
或以上到体重不足 50%,癌症死亡率如下:143、138、121、111、114 和
95,数字111指的是“正常”体重。最近,根据大都会人寿保险公司的
统计公报(1951 年),超重男性因心血管肾疾病的死亡率

又是标准的一半,而糖尿病的则约为标准的四倍。这些都是虚假之人给予人类的恩惠。

1900 年至 1950 年间,美国心血管疾病和癌症死亡率的增长情况如下。 50年间,癌症死亡率从每10万人口64人上升到139.6人,心血管疾病死亡率从每10万人244人上升到478.1人。总体而言,1950年每10万人口因十大原因死亡的803.9人中,心血管疾病和癌症占617.7人。更重要的是最新的数据,参考1964年。癌症死亡率现已上升至151.3,而心血管疾病死亡率则上升至508.6,合计939.7人中的659.9人。原因。这些都是医学"进步"的惊人成果;医生、医院和药物的多样性带来的令人震惊的结果;食品"精炼、提纯"的必然产物。人们完全可以想象,如果目前的"进步"再持续50年,会是什么样子。

根据美国1964年的官方统计,仅占总死亡人数的1.4%归因于"症状、衰老和不明确的状况"。当然,在这一类别中,衰老只是一种推测,因为在食用熟食的人中,没有人会衰老。而在真正文明的条件下!如果没有意外和灾难,所有人类都会在高龄死去。

在自然环境中的野生动物中,癌症的发生率尚不清楚。然而,在让圈养猴子长时间食用变质食物后,有可能观察到一两个类似癌症的肿瘤。考德里宣称:"唯一完全没有证据表明偶尔发生癌症的一大类生物体栖息在海洋深处。"

196)。这是因为人类的破坏之手还没有

到达他们那里。考虑到他们的世界无论是面积还是人口都比我们的世界大得多,他们的免疫力就更加显着。

正如我们所说,在研究过程中,科学家们面对癌症的基本原因,他们观察并确认它们,但他们却完全漠不关心地忽略了它们,就好像他们的探索是别的东西一样。 "摄入过量或缺乏某些膳食成分可能导致人类癌症的观点正在从另一个来源获得认可。

动物饮食的实验改变可能会使所有随后存在或不存在癌症的差异"(第 220 页)。

他们甚至直接感知天然食品的效果。考德里在这一点上非常明确:"最终,事实开始显现,一些动物在喂食天然食物时比喂食高度纯化的食物时更不容易患肿瘤。Silverstone、Solomon 和 Tannenbaum (1952)观察到,与采用半纯化成分(主要是酪蛋白、玉米淀粉、部分氢化棉籽油、合成维生素和此外,C3H雄性小鼠的半纯化饮食促进了良性肝癌的发展。肿瘤发展的差异与热量摄入、体重或蛋白质、脂肪、维生素和矿物质比例的显着差异相关。饮食中的矿物质。作者谨慎地指出,不应假设其他类型的肿瘤反应不同"(第 403-404 页)。

"Engel 和 Copeland (1952) 发现,与那些喂食半纯化饮食的断奶 AES 和 Sprague Dawley 大鼠相比,喂食天然食物(库存饮食)的断奶 AES 和 Sprague Dawley 大鼠,由致癌物 2-乙酰氨基芴诱发的乳腺肿瘤较少。差异相当大"(第 404 页))。

读者无疑观察到了他们给实验小鼠提供的是什么类型的食物:酪蛋白、淀粉、棉籽油、合成维生素和盐等高度纯化的材料。这些物质的混合物被研究科学家误称为“正常饮食”。他们从田里收集100%没有癌症的老鼠,把它们关在笼子里,对待这些可怜的生物就像“娇弱”的孩子一样,让它们近亲繁殖,用“正常饮食”喂养它们,几代之后把它们变成了现在的样子。他们称之为“纯近交系小鼠”。

据他们介绍,这些“近交系小鼠”处于特殊的病理状态,其中高达80%的品系易患“不明原因”的“自发性”肿瘤。所有熟食者都处于完全相同的病理状态。

现在让我们看看科学家是否能够得出任何有用的结论从上述引人注目的证据得出的结论。不幸的是,答案是否定的。事实上,考德里煞费苦心地拒绝接受最有价值的数据,以免他的任何读者愚蠢到认为放弃无数种类的食物和饮料中的一种或另一种,这些食物和饮料通常被认为是文明的适应症。他是这样说的:“在解读动物的人类癌症数据时必须谨慎,尤其是与饮食有关的数据。人类,除了接近饥饿的水平外,都是杂食性的,习惯于摄入多种食物来自世界各地的动物;而动物则适应当地来源的相当统一和简单的饮食”(第220页)。作者到底有多么巨大的误解,让读者自己判断吧。

“既然人为地增强了这些与世隔绝、被宠爱和受保护的、近亲交配的小鼠品系对癌症的遗传易感性,那么癌症实际上是如何在它们身上产生的呢?” Cowdry问道(第 350 页),但无法找到问题的答案。

“认识到某些小鼠品系具有强烈的器官特异性遗传易感性,这突显了我们对细胞易感的致癌物性质的无知。这些小鼠在笼子里过着非常受庇护的生活。它们通常被关在有空调的环境中。”

房间和他们的饮食非常稳定。他们没有接触任何已知的物理、化学或生物致癌物”（第 349 页-
350）。考德里故意对这样一个事实视而不见：真正的物理、化学和生物致癌物正是他自己为那些可怜的老鼠创造的条件。这些措施包括剥夺它们的自然环境和营养，将它们隔离关在僻静的笼子里，庇护、宠爱和保护它们，人工近亲繁殖，让它们不受干扰地呆在空调房里，给它们喂酪蛋白、玉米淀粉、棉籽油、合成维生素和盐。

在其他地方，Cowdry 带来了两张实验数据表，以显示通过改变 (a) 饮食蛋白质和必需氨基酸以及 (b) 饮食 B 族维生素来改变癌症发展。然后他发表了以下评论："维生素和必需氨基酸可以改变癌症的产生......解释这些和其他发现很困难。不应假设缺乏或过量的特定膳食物质直接作用于其中的组织。发生了肿瘤性变化"（第 401 页）。这显然是对现有数据的拒绝。这等于说，工厂经营的好坏与供应给它的原材料的和谐或不和谐没有任何关系。

考德里写道："正如格林斯坦（Greenstein，1947)所正确警告的那样，根据这些发现为人类制定一些癌症预防饮食还为时过早。"然后补充道："一方面，人类的寿命比这些人的寿命长得多。实验动物认为，在致癌潜伏期的许多年里，在某些情况下几乎达到四分之一个世纪，坚持这种假设的饮食是不可行的"（第401页）。

尽管如此，"动物长期持续喂养不足肯定会降低几种自发性肿瘤的发生率"（第 429 页）。

"现有数据主要与肿瘤的发病率有关，而不是与他们开始后的增长率。中的少数实例

就我们目前的知识水平而言,饮食因素改变生长的证据不足以作为任何治疗措施的基础"(第 402 页)。在我们看来,考德里对降低肿瘤的发病率不感兴趣;他感兴趣的是只是在寻找治愈癌症的治疗措施的问题上,这不是通过纠正我们的营养习惯,而是通过某种奇特的药丸或其他药物的作用。

知道科学家何时何地最终了解癌症的真正原因是很有趣的。到目前为止,他们已经发现了大约 400 种"致癌物质" ,考德里对此说道:"在医生面临的癌症中,可能只有不到百分之一的癌症是可检测到的实际致癌物质或致癌物质的组合"(第 390 页)。

与此相反,我们已经看到,在一个案例中,"正常"(非自然)饮食如何促进 100 只无癌小鼠中的 80 只罹患肿瘤,在另一种情况下,198 只小鼠中有 150 只罹患肿瘤。部分限制该饮食将这 150 只肿瘤减少到 38 只;它的配给大大抑制了整个国家的癌症发病率,而用天然营养替代它往往可以完全预防癌症的发展。人们可能会期望考德里现在将天然营养视为对抗癌症问题的答案,并停止浪费他把时间花在对所有其他致癌物进行徒劳的研究上。相反,他甚至没有准备好将癌症的唯一原因,即营养不良,归入他的其他致癌因素之中。他称其仅仅是一个"修饰"因素,并通过毫无根据的论据低估了它。

他仍然对恶性细胞的行为感到困惑,他写道(第 43 页):

"几乎不用说,亚里士多德或达尔文,如果他今天和我们在一起,也许能够将我们所了解的有关癌细胞的所有事实汇总起来,并对其恶性行为提供解释。也许在未来的岁月里,这一切将会实现,我们会想知道为什么我们这么长时间仍然盲目。与此同时,我们在这里和那里学习一点点,取得了停滞不前的进展。但我想指出,这里既不需要亚里士多德,也不需要达尔文。考德里走出他的实验室的范围就足够了,暂时忘记了它的存在,将目光投向了

星星、太阳、月亮、树木和花朵，在精神上投入到它们的奥秘中，并感知整个世界以多么精确的规律旋转。任何科学家都可以摧毁那个世界并建造自己的世界来代替它吗?科学家们摧毁了那个活生生的、那个移动的世界，并为人类呈现了一个他们自己建造的世界，用他们的面包、他们的氨基酸、他们的人造维生素和他们的合成盐。有趣的是，在读完这些文字后，科学家们是否仍然会将自己的知识置于地球自然智慧之上。

考德里进一步列举了大量恶性肿瘤自然消失的案例，最后得出以下结论（第545页）：

“1.一些非常小的原发性癌症偶尔会出现在大乳房、前列腺和子宫的数量。其中许多不会发展，而是潜伏多年或自发完全消退。

“2. 发育良好的癌症的大小发生变化，通常是暂时的，这种变化并不罕见。这些变化可能是由影响恶性细胞和基质体积的许多因素的作用引起的。

“3.偶尔会出现不明原因的恶性肿瘤类型改变。

4. 有几个关于失踪的例子儿童神经母细胞瘤。在其中一些中，这与恶性细胞的进行性分化相关，原因未知。

” 5. 一些癌症完全消退的验证案例已被描述，这不能归因于所给予的治疗。
显然，某些种类的恶性细胞在极少数情况下是受生理机制控制的。”

如果不是患者营养习惯的偶然和难以察觉的变化，那么肿瘤自然消退的原因可能是什么?成功的方法只有一种

癌症的治疗。肿瘤必须首先被剥夺变质的食物,然后必须通过将天然营养素的摄入量减少到最低限度来使其挨饿和死亡。必要时,正常细胞也可以在一定时间内保持半饥饿状态。肿瘤消失后,它们很容易恢复到以前的强度。

准备熟食的劳力和费用是除了纯粹的浪费之外一无所有

正如我们已经看到的,真正的男人只靠生食生活。世界上所有吃过的熟食和饮料都毫无目的地消失了。花在他们身上的钱就白白浪费了。乍一看,这个说法可能令人难以置信,但这是简单的事实,我已通过自己的亲身经历得到了证明。

一开始,我们认为我们应该增加生食摄入量与熟食摄入量减少的比例相同,但我们很快意识到我们错了。尽管在最初时期,为了恢复身体所遭受的持续损失并通过补充新鲜的活性细胞来重建器官,对天然食品的需求相当大,但后来这种需求逐渐下降。

我们也对女儿阿纳希特食用的少量食物感到惊讶。她的母亲出于对营养不良的先入之见,常常强迫她多吃点,但孩子始终不肯。渐渐地,我清楚地认识到,原始状态的水果和谷物是最高品质的极其浓缩的营养物质,因此,极少量的水果和谷物就可以完全满足我们机体的需求。这就是为什么不应该强迫吃生食的孩子吃超出他意愿的食物。当我们听说一个人连续几个月只靠一次约会或每天吃一个核桃时,这并不是童话故事。

吃熟食的人可以大吃一盘熟食,因为它们不含有真正意义上的营养。

草食动物则消耗大量的草,因为草在很大程度上是由粗饲料组成的。其中真正的营养成分是分散的状态,而且数量非常稀少。

这些动物每天要多次排空肠道中的大量粗饲料,而正常的生食者每天只需要运动一次。过度胀气、粪便中存在未消化的水果残留物以及需要每天大便一次以上,这些都是饮食过量的迹象,而温和的生食者一定要避免这些情况。我平时吃的水果量并不比任何一个喜欢吃水果的熟食者消耗的量多。为此,我每天添加一盘玉米沙拉,这可以弥补所有熟食者由于天然食品不足而存在的营养缺口。当然,这种简单的食物已经容不下我以前吃的所有变质食物了。

如果整个世界突然醒悟并采纳营养的自然法则,那将会是怎样的景象呢?即使水果的产量保持在目前的水平,在让每个人每天一盘蔬菜或玉米沙拉从而充分满足全世界的营养需求之后,所有动物性食品仍然会出现不必要的过剩,糖、茶、咖啡、可可、酒精和非酒精饮料、烟草、人造黄油以及当今消费的大部分豆类和谷物。

现在让我们看看这些变质的食物到底会发生什么目前世界上正在消费的。事实上,它可以通过三种方式处理。

1.由于特化细胞的补充不足,真正的人必须忍受煮熟的食物中形成的一定数量的寄生细胞的存在,以维持其器官和系统的最小体积。

2. 假人食用大量变质食品。

3.无论个体是否只有一个身体,或者是两个身体的组合（如其相对瘦弱或粗壮所示）,食物的多余部分,通过成瘾和它超出了细胞的吸收能力,简单地燃烧掉并通过各种渠道离开身体。由此浪费的食物量占食物总摄入量的很大一部分。

这个问题最可悲的方面是,特化细胞花费大量从天然营养中获得的能量来分解假人的食物,将它们吸收到血液中,以确保顺利工作。排泄器官并排除煮熟食物的有害影响。例如,整天不停地工作,活跃的细胞有权休息一下;相反,他们不得不在床上翻来覆去,直到天亮,以便将虚假男人贪婪地引入体内的多余热量从有机体中排出。

过去,我的暴食和肉瘾达到了非同寻常的程度。结果,我一生都失眠了。我不记得曾经在午夜之前入睡,或者曾经早起看过日出。我以前常常睡到凌晨三四点,八九点就起床,头很沉。幸运的是,采用生食后,我的失眠症完全消失了,但如果我想在晚上吃一顿丰盛的晚餐,我就不得不保持清醒直到天亮。自从两岁起,Anahit 就再也没有在夜里醒来过。

熟食中的维生素和盐是假的、死的、不平衡的和有害的。煮熟的食物只不过是破碎的建筑材料和错误的燃料;由此类建筑材料形成的无用细胞对正常细胞来说是不必要的负担。从这种燃料中获得的热量过多且有害,而由此产生的能量（动力能)则是多余且毫无价值的。这种能量在工作时间之外漫无目的地启动工厂的电机;它迫使心脏以正常速度的两倍工作;它

扰乱了整个工厂的重要机制所急需的休息,反而使它们疲惫不堪,徒劳劳累。失眠是其有害影响的一个例子。

当不明智的医生开发出减少肥胖的方法时会发生什么?他们计划全面限制每日食物摄入量,因此他们的禁食清单包括核桃、杏仁、葡萄干、枣子、无花果、香蕉等必需的高营养食品。换句话说,它们减轻了接受治疗的人的体重,但代价是使他更加消瘦和虚弱,从而严重损害了他的健康。在这种情况下,通过减少变质食品,假人仅仅失去了一些多余的燃料,而通过限制天然食品,正常细胞被剥夺了一些极其重要的营养物质。由此可见,假人坚守原地,而真人则愈加憔悴。

我们遇到了一个非常有趣的例子来说明限制的影响癌症研究期间的饮食。在讨论这个问题时,Cowdry 指出:"很明显,饮食限制带来的乳腺癌发病率降低与小鼠卵巢活性降低有关"(见前引第 398 页)。我们还想要什么?乳腺癌的病因由此被发现。现在,医生需要完全停止女性卵巢的活动,以完全避免她们患乳腺癌。

但对于真正发生的事情肯定有一个非常简单的解释。不加考虑地限制卡路里摄入量会对机体产生两种相反的影响。一方面,限制食用变质食品可以抑制癌症的形成,另一方面,减少天然食品的摄入会干扰卵巢的正常活动。

医学科学充满了这种可悲的矛盾。当一个某些疾病会吸引非天然食品的有害电流,患者的机体会获得对其他疾病的部分免疫力。例如,患有糖尿病的人,

动脉硬化和某些传染病者较少患癌症。甚至有人进行了疯狂的实验,
让人们受到各种细菌的影响,以达到所谓的预防癌症的目的。

同样的事情也会在疫苗接种期间以较小的规模发生,通过诱发较温和
的疾病,可以保护儿童免受以后的严重攻击。一旦人们决定通过自然法则
来保护孩子的健康,这种不自然的措施就变得没有必要了,无辜的孩子将
不再需要接种危险的疫苗,疫苗接种也将成为历史。

实验表明,一旦假人被召唤进入
存在,部分饮食限制并不能阻止其发展。即使食品发生 10-15%
的变质也足以使其保持活力。明智的人应该小心,不要给那个怪物提
供一粒营养。我已经完全清除了脚关节处的所有痛风性结核,但如果我有机
会吃肉,几个小时后,锤子敲击就会告诉我,尿酸已经渗透到我的大脚
趾关节中。在我研究生食的早年,我经常做这些实验。

显然,清除尿酸的地点仍然是空的,而通往它们的道路仍然敞开。一块肉
一进入体内,就会转化为尿酸,然后迅速占据它指定的位置。

假人的细胞也不会轻易撤退。他们说谎
遭到伏击,半死不活,但满怀期待。一旦一块变质的食物到达它们,它
们就会开始复活并繁殖。
体重的控制应该完全交给天然食品。那些认为过度减肥对健康不利的人,
实际上是在建议你滋养和滋养数十公斤的病细胞和寄生细胞,以保持
身体的丰满。在杀死假人的同时,自然营养会缓慢而坚定地将真人的体
重增加到自然要求的正常标准。

去掉那些无用的肉块后,这个原本体内装载着40-50公斤病变细胞、靠着支撑根本爬不上台阶的人,现在可以毫发无伤地跑上山了。这样的人永远不必担心自己的体重迅速下降;相反,他应该为此感到高兴。一个理智的人,不应该容忍自己身上有一粒无用的肉。简而言之,每个人最终都应该认识到,通过将每一口煮熟的食物引入他的身体,他滋养了这个虚假的人,他无情的敌人,他冷酷的刽子手;他患有所有已知和未知的疾病;他为自己的死亡铺平了道路。

熟食者认为,要想保持身体健康,就必须吃得好。在他看来,空腹意味着身体饥饿。他不知道这个吃饱了肚子的人真的是一个病人。他的胃发现很难在适当的时间排出不自然的食物。另一方面,生食者的胃总是空的,或者无论如何,胃很轻,以至于他感觉不到任何东西的存在。他感到肠子饱胀,因为那是他吃下的食物立即转移的地方。即使多余的食物也不会在他的胃里停留太久。它迅速进入肠道,并在消化或未消化的情况下离开人体,不会对有机体造成最小的伤害。

因此,生食者的胃中不会产生气体。
食者。如果摄入过多的食物,肠道内可能会产生气体,但它们往往会通过正常途径排出体外。当生食者在禁食几个月后试图吃一顿丰盛的晚餐时,他会更清楚地看到两种营养系统之间的差异。就在那时,他想知道自己怎么会过着如此病态而悲惨的生活,并将这种令人厌恶的生活方式视为正常。

熟食者的药是完全的
错误的科学

正如我们所看到的,疾病是由于人类工厂整体原材料的消耗而产生的。因此,只有恢复这些材料的完整性,才能恢复健康。但现代医学的整个活动的基础是什么?医生到底做什么?他们徒劳地试图通过变质的食品、人工维生素、盐、激素和多种有毒混合物来恢复这种完整性,同时他们还切除并丢弃了已经受到不可挽回的损害和丧失能力的整个腺体和器官。天然原料分解的结果。

全人类都生活在可怕的无知之中。认为对于熟食者来说,食用煮熟的东西是很自然的事情,而按照自然法则进行营养则是一项实验,而且是一项危险的实验。事实上,人类在不知不觉中破坏了大自然所形成的完美平衡,几千年来他们一直在通过熟食、人工制剂和有毒物质进行无意义的实验,以寻找新的平衡,即他们自己的平衡。这些实验的直接结果是当今世界上流行的众多疾病。

当我邀请人们采用生食时,我并不是提出新的实验。相反,我敦促他们停止一直在进行的荒谬实验,回归自然的生活方式。

因此,只要他不缺乏常识,读者就不应该等待别人进行那个"新实验"并告诉他结果。他应该立即停止危险的实验,转向正常的生活方式。

所有这些实验的最终成果,是人类的研究实验室是科学家希望用来养活世界的药丸和粉末,而大自然实验室的杰作是小麦、核桃和苹果。我们都必须在这两者之间做出选择。所有煮熟的食物都是人造物质

剥夺了他们的自然品质。它们的营养价值与广泛宣传的维生素片和食品提取物一样多。

众生种类繁多，没有医生，也没有医院和药房，但除了那些在人类照顾下的以外，它们都没有疾病，并按照自己的身体状况完成了应有的寿命。宪法的制定时间从几天到几百年不等。由于其完美的身体结构，人类应该比地球上任何其他生物享有更长、更健康的寿命。即使在没有完全生食的情况下，也有记录表明，仅仅通过生活在避免食物极度变质的条件下，男性就能活到 150 至 180 岁。大多数人的寿命较短这一事实清楚地表明他们的生活方式出了问题。动物主要以植物的绿叶和茎为食。人类拥有最健康、最浓缩的最高品质的营养物质，这些营养物质通过这些植物的叶和茎、树干和树枝，聚集在种子和果实中。

现在是生物学家承认他们已经偏离了正确的道路并在错误的方向进行研究的时候了。此外，他们必须承认，不可能通过人工制剂来弥补天然营养成分的损失；毒药没有能力恢复各种器官的退化；我们的器官和腺体是我们身体不可分割的一部分，因此不得肢解或切除它们。今天，我向他们展示一个非常简单易行的方法，可以有效、确凿地解除人体的一切疾病。它是通过切断非天然食物的供应来破坏体内患病和无用的细胞，并用天然营养素产生的健康和专门的细胞代替它们。为了完全相信我的论点的有效性，他们只需要几个月的劳动。

如果医生和生物学家的目标不是解放,那应该是什么?
人类远离疾病?生食是达到这一目标的方法。

他们必须立即声明他们是否确实希望看到
世界没有疾病。如果他们能证明自己的计算比大自然的计算更准确,全世界的
生食者都死于疾病而不是恢复健康,我将立即带着我的书退出竞技场,然后请
保持安静。否则,他们当然不能仅仅为了让医院和药店的大门敞开而强迫人类忍
受疾病。

他们必须接受这样的想法:从今往后,
烹制熟食及其建议将被视为反人类罪,而用毒药进行"治疗"将被视为
熟食时代的巫术。明智而仁慈的医生会立即停止这些建议,并邀请人们服从自
然的法则。心中还有一丝良知的医生,在写下有毒物质和人造维生素的名称
时,他的双手应该颤抖;在念出熟食的名称时,他的嘴唇应该颤抖。他们的行动
无异于给无辜者判了死刑。让所有的父母也认识到这一点。

也许我的一些读者可能不喜欢我的写作语气。在
在他们看来,我的表达应该更科学(用大多数人难以理解的拉丁术语装
饰)、更安抚(顺从)、更严肃(虚伪)、更妥协(不择手段)、更礼貌(撒谎)
和更圆滑(失败者)）。但我更喜欢果断、真诚、大胆。即使我发现全
世界都在反对我,我也会如此。我相信,我会得到所有有识之士的支持,也会得到
后人的平反。

当我考虑推荐鸡汤时,蛋黄
把鸡蛋、炒肝、炖水果送给病人,尤其是小孩子,是一种犯罪行为,我并不是诽
谤。也不

当我将所有那些医疗手术视为巫术时,我是否违背了真理?为了给他带来新的长寿,他们用有毒的刺激物扩张他的血管,用"鞭子的鞭打"刺激心脏的功能,用放血或退化的方法减少血液的量,并用人工方法稀释它。伯彻-本纳和许多其他有责任心的科学家也将此类操作视为巫术、欺骗和滑稽表演。

当然,当我依靠我的能力时,我并没有犯不谦虚的罪。我以个人极其有限的手段进行了艰苦的调查,然后根据我的发现,我宣布细胞学家犯了精神错乱,因为他们首先燃烧天然食品中的数千种营养成分,使细胞极度退化,然后浪费数百万公共资金徒劳地试图通过发现一种人造物质来恢复这些细胞失去的所有机制和功能。

让我们以一位医生为例,我把我的两个可爱的孩子托付给他照顾。首先,他以帮助消化、维持体力为借口,禁止他们吃生水果,推荐蜜饯和"营养餐"。后来,他将这些建议所引起的自体中毒和自体感染视为疟疾,开出了可怕剂量的奎宁,再后来,通过无数的检查和实验,采用了最严格的"饮食"和大量的各种药物和药物。现代抗生素剥夺了孩子们最后的能量储备。这样的医生无疑犯下了最可恶的罪行,尽管他所做的一切都是无意的。现在,为了让他不再对其他孩子犯同样的罪行,我们必须让他明白自己的罪孽,让他认识到自己犯下了最令人发指的罪行。如果药物

我的孩子们14年的时间如果被直接使用，一支军队就会被彻底歼灭。

今天的情况或多或少是一样的。在这个科学的时代
在进步的同时，我仍然看到无数面色苍白、体弱多病的孩子，他们的母亲用各
种鼓励、威胁的方式强迫他们吃米、肉、蛋、面包、蜂蜜、黄油和糕点，同时又严
禁他们吃黄瓜、黄瓜等。香蕉“不消化”，樱桃、葡萄“腹泻”，桑葚、瓜类“上
火”。我怎能冷漠地容忍这种可悲的事态呢？

大家都知道人体的结构是多么复杂。玉米粒具有完全相同的复杂
结构。
当我们让它发芽时，它就会变成一个活跃、蓬勃发展的身体，像人类一样生活
和呼吸，只是它不能说话和行走。
我们身体所有大大小小的组成部分的正常运作所必需的数千种物质都通
过最精确的计算以所需的数量积累在其中。当我们把活的小麦变成面
包时，我们就破坏了其中除了灰烬之外的所有物质：死淀粉和糖。善意的母亲
把这些骨灰想象成真正的营养品，把它们送给了她的孩子，但她不敢给他活的
小麦。

同样的，世上一切煮熟的食物，被目光短浅的人视为良好营养的食物，也
只不过是一堆杂乱的、臭味十足的灰烬。生物学家在其中发现的维生素和板
条是非自然的、无生命的物质。

一旦活的植物细胞被煮熟，它就不再是营养了；它脱离了自然状态，
变成了人造的东西。当一位母亲给她的小婴儿吃第一个面包、奶粉或其他煮熟
的东西时，她就开始使用这些人造物质对她的孩子进行最残酷和不人道的实验。

医学的基本错误在于其可悲的短视。即使像考德里这样杰出的细胞
学家也认为

小麦、种子和水果等活生生的完美食品是"来自当地的相当统一和简单的饮食"。相比之下,他认为人类消耗的彩色灰烬是"从世界许多地方收集来的各种各样的食物"(前引第220页),并期望亚里士多德能够向他展示两者之间的真正区别。

虽然强烈挑战现有的治疗体系,但我确实不对任何人怀有仇恨。我只是对所有男人和女人无一例外地抱有深深的怜悯之心,因为他们在不知不觉中、没有经过反思的情况下,对自己、对他们的亲属、对人类犯下了这些罪行。但那些读完这些文字后仍坚持自己的错误的人将受到每一个聪明人的谴责。

现在是生物学家必须选择其中之一的时候了两条路向他们敞开。他们要么必须接受自然无误的智慧,立即将人类从所有苦难中解放出来,要么无视自然法则,仅仅依靠自己的判断,认为白面包优于活小麦,认为人造面包是最好的。优于自然,并像以前一样坚持有害的实验。到时候结果会怎样呢?让我们假设目前的情况又持续了几代人,在此期间毒品的数量实际上增加了一倍;人造维生素的数量增加了四倍,每所房子都变成了医院,每个人都成了医生。当医生自己比任何其他阶层的人更容易死于疾病并且通常比其他人先死时,我们应该从这一切中得到什么?

误导世界的全部责任在于主要专家:研究生物学家和医学教授。不能责怪普通医生,因为他们只是将老师所教的付诸实践。在熟悉工厂运作的所有细节之前,没有哪个工程师会被委托负责工厂的维护。当然,用一些基本的残片来填充一群人是不可能的。

知识、奇特的猜想、假设和矛盾的理论，然后给予他们完全的自由，用成千上万的毒药、酷刑的工具和反复无常的命令来玩弄同胞的生命，而这一切都不受任何阻碍。让我们假设世界上所有的医学书籍和百科全书都是正确的。然后;为了记住它们，医生需要十几条生命，即便如此，他也无法理解人体有机体中无数过程的千分之一。

如果一个慢性病患者去看一百个医生，他会得到一百个不同的处方和建议。因为医生只是做实验，而且是最有罪的实验。那些现在对这些明显的真理充耳不闻的人，明天将无法摆脱肩上的责任。当今天的孩子长大后，发现自己健康状况不佳，沉迷于毒瘾时，他们会要求所有生物学家、世界领导人和他们自己的父母负责，并要求知道他们在他们的行为中采取了哪些步骤。阅读这些警告。他们还认为自己的智慧高于自然吗？

如果他们不这么认为，就必须立即停止破坏天然食品。这是大自然的坚定命令，不容许任何妥协。这是整个宇宙的法则。

但今天，人类生活在魔鬼的完全统治之下，魔鬼把地球变成了地狱。那些魔鬼，戴着美丽少女的面具，坐在了人类的餐桌上和盘子里;他们伏在他的脸上、他的下巴上、他的手臂上、他的腿上、他的脖子上和他的肩膀上，从他们有利的位置上，他们无礼地嘲笑他的感官。它们已经融入了他的身体，融入了他的内心和灵魂。

今天的“文明”人嘲笑过去时代的偶像崇拜,但他没有意识到,他是比过去的偶像崇拜者更糟糕的偶像崇拜者。古时,人们树立各种动物的形象来崇拜;今天,他们宰杀这些动物并崇拜它们腐烂的尸体。

当今的“文明”人无法想象其中的野蛮行径
整个世界都生活在当下。这位“娇弱”、“心软”的女士,看到孩子
脸上的几滴血,竟然晕倒了,她平静地将血淋淋的羊心、羊肝或羊胸肉放在桌子上,切成碎片。一切都是冷漠的,没有一刻想到这个可怜的生物在一个小时
前还充满了生机和活力。如果她从小就看到宰杀婴儿和宰杀鸡或羊的行为,她也会同样冷漠地拿起刀,毫不犹豫地把羊心连同羊心一起切碎。那个宝贝的
心,煮着吃。唯一不同的是,她的眼睛已经习惯了一个,却没有习惯另一个,否则她不会对肉店里牛尸体旁挂着的血腥景象感到惊讶。和羊。

当今人类距离文明还很远

只要人类坚持食用熟食,地球就不可能有真正的繁荣,也不可能有持久的和平。正是熟食滋生了世界上所有的战争和屠杀。

正是熟食孕育了邪恶的领导人和危险的独裁者,如希特勒、列宁、斯大林等,或像阿卜杜勒·哈米德和塔拉特及其追随者这样的残暴罪犯,他们屠杀了亚美尼亚一半的和平人口,驱赶了另一半。一半的人离开了他们生活了数千年
的古老家园,抢劫和掠夺了他们的农具、家园和家园。

花园、山脉和山谷,然后无耻地在整个"文明"世界的眼前游行,完全不受惩罚。

尽管玉米产量不断增加,但全世界谷物仍然严重短缺。

造成这种奇怪悖论的原因有三个:首先,通过将全麦面包变成白面包,我们剥夺了它最后残留的营养价值。然后,通过人工施肥的帮助,我们以牺牲质量为代价来提高农产品的数量。最后,虚假人的增长速度如此之快,以至于粮食产量的增长已经远远跟不上需求的步伐。

大多数农田被用来喂养肉类和乳制品行业的牲畜。

乍一看,人们可能很难想象人类将从生食中获得的巨大好处。

几乎在同一时间,每种疾病都将被永远清除,每种新的疾病和犯罪都将从地球表面消失。

与此同时,如果目前的状况继续下去,预期寿命将增加两到三倍,经济进步的幅度将是人类数百年都无法企及的。

这些断言是事实而不是虚构,而且,所有这些好处都可以通过非常简单的方式获得。我们所要做的就是尊重最基本的自然法则,防止对有生命力的、完整的小麦的破坏。如果一个人有敏锐的洞察力,能够洞察并感知活的、活跃的小麦和焚烧的面包之间的区别,那么人们就可以很容易地推断出生食者的有机体和熟食者的有机体之间的差异。

食者。

现在让我们看看现任统治者所采取的态度
世界和其他负责机构对这些重要问题的解决。他们收到的来信表
明,他们饶有兴趣地阅读了我的第一本书,并且普遍赞同我的观点。我没有
听到任何地方发出任何不和谐的声音。但这还不够。我的书不是一
本读完就可以放在一边的有趣小说。这本书讨论了我们世界上最重要和
最紧迫的问题。它应该被一遍又一遍地细读,其中的每一句话都应该仔细权
衡并考虑几个小时。

如果世界上的统治者将生吃问题仅仅视为一个例行公事的问题,并像
所有其他政治和经济问题一样将其提交给“专家”进一步研究和考虑,那
将是错误的。几千年来,人们进行了无数的实验和研究,但都惨遭失
败。如今,当局的当务之急是引导人们结束这些破坏性实验,回归正常
生活。今天,每个明智的人都是区分自然和非自然、有生命的营养和含有人造
劣质材料的无生命膳食的专家。

统治千万人的人,不容易
统治一个人,他自己。

拒绝生食原则的原因只有两个:缺乏常识和缺乏意志力。不可能有第
三个原因。所有其他“理由”都只不过是为了掩盖这两个缺点而提出的借口。
身负重任、有自尊心的人不应该给任何人留下他们缺乏勇气和道德正直的印
象。

那些已经实行了两三个月完全生食的人,即使被带到断头台下,也绝
不会同意回到以前不正常的生活方式。关心自己并重视他人健康和福祉的
人

孩子们会毫不犹豫地进行两三个月的“实验”。那些关心人民幸福和福祉（如果有的话)的领导人必须以自己的个人榜样为全人类的繁荣铺平道路。这将是他们对人类最有用和最有功绩的服务。

毫不夸张地说,熟食是不自然的,
人造物质不能为我们的特殊细胞提供一粒营养。此外,为提供它们而花费的费用和麻烦不仅是浪费性的浪费,而且是彻底破坏人的器官,实际上是人本身的手段。最初几个月的生食经验将清楚地向大家表明这些说法的真实性。这个问题值得我们思考一段时间。

在过去的几年里,大量的信息
来自地球各个角落的人们都对生食所取得的成功表示欢迎。这些信息表明,世界各地有成千上万的坚信生食者,其中许多人已经治愈了严重的疾病,现在过着最幸福的生活。这些人既不是专家,也不是科学家;他们只是受过教育和有教养的人,能够通过自己的洞察力和判断来理解生食的原理,并有勇气做出必要的决定。

不幸的是,我的出版物的传播遇到了一些严重的困难。显然,向全世界分发数百万本免费书籍超出了一个人的能力。我向英国和美国的几家出版商提出了申请,邀请他们在他们的国家重新出版我的第一本英文书。他们都承认这本书既有趣又有用,但对这本书不属于他们的出版物范围表示遗憾。这是完全可以理解的,因为它的出版将标志着他们所有其他“饮食”书籍的终结,因为没有人熟悉生食的原理。

对他们有丝毫的关注。今天的人们无法超越自己的卑微利益。

在此，我呼吁世界各国社会团体、慈善组织、善心人士、热心公益
的人道主义者伸出援手。让他们在传播我的出版物时给予我一切力所能及的
帮助。他们可以订购二十本、五十本或一百本我的书，并自行决定分发它们，
要么出售，要么免费赠送。每本书都可以拯救生命、治愈严重疾病或为孩
子们开启幸福未来的前景。目前没有比这更具人道主义价值的活动了。

如果 15 年前我曾从这本书中受益，那么今天我的两本书
亲爱的孩子们会活着。另一方面，如果我的心在大约十年前没有开悟，我自
己也不应该活在现在。
此时此刻，全世界人民都处于同样的境地，他们迫切需要我们的帮助。
有必要尽快让他们熟悉正确的营养原则。

今天，我亲眼目睹了某些机构花费巨资向穷人分发精制面粉、糖、奶
粉和腊肉。他们向人们分发这种不自然、极度退化的食品，无意中犯下了
最严重的罪孽，违反了自然法则。如果他们能打开那些不幸的人的眼
睛并教他们如何成为生素食，那将是最虔诚的行为。

对于所有食物成瘾者来说，黑就是白，白就是黑。曾经有一段时间，人们
认为地球是静止的，而太阳和星星绕着地球转。如果有人表达了相反的信念，
他就会被目光短浅的人视为疯子，因为在他们看来，地球牢牢地固定在原处，
而太阳却在天空中移动。

今天也盛行同样的心态。人显然在自己的身体上感觉黄瓜“伤害”了自己,而回锅白面包和精米容易消化,“调节”了胃的功能。但他没有意识到,事实上,正是这些面包和米饭的使用才是他胃部虚弱的真正原因;事实上,从长远来看,黄瓜是可以治愈他的食物。

今天,全人类都相信,一旦一个人吃了当他饿的时候,吃几盘“有营养”的食物,就可以满足他的机体的正常需求。但人们不知道,人的正常细胞并没有从那些死物和人造物质中吸取一粒营养,尽管胃很饱,但他们仍然很饥饿。

今天,全人类都相信,为了过上健康的生活,必须以研究实验室获得的蛋白质、维生素和矿物质的营养价值的各种科学计算为指导。他们没有意识到大多数计算实际上是对真实情况的完全错误和有害的表述。

今天,当有人生病时,他确信他所拥有的一切为了治愈自己,要做的就是找到一种称为药物的特殊毒药。这就是为什么他立即开始寻找那种神奇的物质。但他不知道,药物治疗是这个熟食时代的巫术,任何毒药都无法发挥任何作用。他也不知道所有的疾病都是由两个原因造成的:正常细胞因缺乏天然营养而持续饥饿,以及不自然的熟食和其他有毒物质的有害影响;没有第三个原因。因此,只有一种明智的方法可以让我们一劳永逸地摆脱所有疾病。我们必须完全戒除非天然食品和药物,仅通过天然营养(生素食主义)来满足细胞的需求。

人们普遍认为药物是治疗疾病的手段,但实际上药物本身就是疾病的根源。一般来说,它

在合成物质或单一营养品中寻找任何治疗功效是一个可怕而悲惨的错误。然而,人类几个世纪以来一直犯的正是这个错误。这个世界上不存在任何治疗药物;只有引起疾病的特殊因素存在,消除了这些因素,所有疾病就会自动根除。这些因素是煮熟的食物和被误称为药物的毒药。

今天的人对自己的文明感到非常自豪,但他离真正的文明还很远。真正的文明不应仅以技术进步来衡量,而应以个人思想和灵魂的高尚、克服恶习和成瘾以及将人类智力从迷信中解放出来来衡量。为了满足对食物的异常渴望,今天的人将80%的纯天然食品放在火上焚烧,并通过人为地制造疾病来毁灭自己。各国统治者为了满足个人的自私和骄傲,在世界各国人民之间播下仇恨和敌意的种子,互相残杀。

就连科学的代表,也不顾一切仁慈和人性,肆无忌惮地利用科学的神圣之名来谋取自己的微薄利益,以最残酷的方式掠夺人民。

无知和落后最明显的证据之一
当今"文明"人的一大特点是他对待癌症问题的态度。几十年来,他一直在寻找某些特定化学物质造成如此严重灾难的原因和治疗方法,而且他仍在继续这种毫无意义的探索。

对此,我四年前就向世界上许多权威人士提出了无可辩驳的证据。今天,我再次提交这些证明,以更详细和放大的形式,并通过许多具体例子进行说明。为何卫生部等相关部门如此冷漠?为什么人们继续对天然食品进行可怕的破坏?为什么他们

继续在他们的书籍、报纸和期刊中充斥着虚假维生素和特定饮食的矛盾且有害的建议?

人的良知和仁慈在哪里?所谓的文明在哪里?

让那些不断谈论文明的人证明:
他们本身就足够文明,能够理解最基本的自然法则,并理解使人类摆脱所有疾病、
使生命期望提高一倍、使生活水平提高三倍或四倍意味着什么。

在这方面,两年前遥远的洛杉矶就发生了一个最公然盗用他人权利的不幸例子。在
读完我的第一本英文书后,加利福尼亚州的一位女士 H. Bulbeck 夫人采取了完全生食的饮
食方式。

她被这个想法的人道主义方面所吸引,订购了 30 册这本书,并决定向她的朋友和亲戚传播
这个好消息。与此同时,当得知一位名叫约翰·马丁·雷内克 (John Martin Reinecke)
的人在洛杉矶的《Let s Live》杂志上发表有关生食"有用"特性的文章后,她给他写了
一封信,向他讲述了她的治疗方法随后她和她丈夫所患的各种疾病都康复了。

读过我的书后,世界各地的许多患者都采用了生食,结果治愈了许多严重的疾病,从
简单的头痛和胃病到心血管疾病和癌症。多年来,患者一直没有从最优质的"专家"的建议
中得到任何好处,其中许多人已无药可救地出院,但在几个月内就恢复了健康,现在能够享受积
极生活的所有祝福。

放弃熟食和其他有毒物质的人可以免受所有疾病的困扰,并且可以充满信心地
期待健康和活力的绿色晚年,远离疾病的持续诅咒。在本书的下一部分中,读者将发现

我从每天收到的大量前病人的来信中挑选出来，他们渴望通过讲述自己的
经历来帮助他人。正是本着这种精神，布尔贝克夫人决定写信给赖内克先生。

那位先生无视我对我自己的书的权利，抄下了字
我书的封面上给出了六条格言中的每一条！将它们插入到 1965 年 2 月和 4 月号
的《Let s Live》中
杂志上一篇题为 “生食历险记”的文章的一部分，然后他提出以 5 美元的价
格出售更多信息。但最令人好奇的是，该杂志的编辑在介绍性说明中确认这些内容
属于文章作者！人们不应该读《活着吧》这样的刊物

杂志，靠人造维生素和 “减肥”制剂的广告生存。

现在十多年来，我已经放弃了社交生活，剥夺了自己的一切乐趣。为了
家人和自己的需要，我一直非常节俭，但我毫不犹豫地把所有积蓄都花在了
研究和出版书籍上，我已经向科学组织免费分发了 10,000 册。以及地球各个角
落的个人。我做出这些牺牲是为了向全世界展示幸福自然生活的真正方法，
而且我一直全心全意地反对为了金钱而出卖这样的建议。

但今天，JM Reinecke 先生利用我的想法和格言获利丰厚，他要求收取 5 美
元的费用来向人们展示如何饮食
天然食品！这确实是这个问题最令人不安的方面。

以下是 Reinecke 先生的两篇文章的摘录：

让我们生活吧

1965 年 2 月 ：

约翰·马丁·赖内克 (JOHN MARTIN REINECKE) 的生食历险记

美国水果创始人和探索者

❖ 在本系列文章中,作者给出了他的观点
基于个人实验,加上他在不同气候的民族中生活和研究的许多经验

他们的饮食以生食和有益健康的水果为主。 埃德。

生食应该是人类唯一的营养。吃熟食是一种不自然的习惯,如果要获得完美的健康,就必须从这个世界上消除这种习惯。人类的营养应该只由活细胞组成,因为煮熟的食物是人类所有疾病的主要原因。吃生食可以使人类免受所有疾病的困扰,并将人类的寿命延长到140岁或更长。

让刚出生的孩子习惯吃煮熟的食物是最严重的罪行,因为这是他所有麻烦开始的时候（见我的《生食》第一版的封面）。生物学家必须证明大自然犯了一个错误,没有向我们提供煮熟的食物。（第一版,第 32 页）。正常的婴儿厌恶熟食的味道,只有熟食成瘾者才觉得这些食物很美味,就像吸毒者喜欢鸦片一样。（第一版,第 33 页）。厨房火灾烧毁了优质生食90% 的价值。（我的第一版的封面）。

1965 年 4 月:

乍一看,我们似乎不可能仅仅通过吃天然的生食来摆脱几乎所有的疾病。但事实是,“难以置信”很容易变成现实……（第一版,第 45 页）。

鼓励人们应该是生物学家和医生的责任
吃天然的东西;不要将营养成分从食物中分离出来,而是尽可能以自然平衡的比例和生机勃勃的状态食用它们。医生和生物学家永远不应该谈论分离的有用性

个别营养成分,但应强调完整生食的必要性。

简要总结

总的来说,整个营养学可以概括为两个要点并引起全人类的关注:

1.人类的营养应该完全由活的原始细胞组成。
只有那些由活细胞组成的食物才具有满足人体有机体需求所需的所有品质。

2.自然界有常见植物体和精选植物体。
最完美、最有营养的植物体是最好的水果、绿色蔬菜、坚果、谷物和根类品种。

简而言之,当人只吃生食时,他会享有完美的健康。他生病的程度是吃了煮熟的食物;当他完全靠这种饮食生存时,他就会死。 (第一版,第 24 页)。

杂志编辑的结束语:

由于工作压力,先生无法如愿。
雷内克回信。收到 5 美元后,他将向您发送他自己的每日生食菜单指南以及美国和热带地区的食谱,并附有完整的说明。这些不是书本形式的。发送至... - 埃德。

我们一再强调这样一个事实:所有水果、蔬菜和坚果都是最高品质的完美食品,具有几乎相同的营养特性。因此,所有的"菜单指南"和原始营养食谱都没有任何科学或营养价值。即使是最无知的人也可以根据自己的食欲和味觉制定自己的饮食计划。

收到杂志二月号后,我给编辑Kay K. Thomas先生写了一封信,相信他将来会很乐意保护我的权利:

1965 年 4 月 21 日:

Kay K. Thomas 先生,地址:1133 N. Vermont Ave.,洛杉矶,加利福尼亚州

尊敬的先生,

我很惊讶地在《Let s Live》二月号上看到约翰·马丁·雷内克先生的一篇文章,题为"生食历险记",作者在我的书封面上逐字抄写了座右铭: "生食",并把它们表现为自己的内容。请在下一期中纠正这一误解,并采取措施防止今后再次发生类似情况。

阿尔沙维尔·特尔·霍万内西安

不幸的是,大约一个月后,我收到了以下令人不满意的答复,其中极力粉饰先生。
雷内克的文学不诚实行为:

1965 年 5 月 12 日:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh 波斯德黑兰 Peshan 街 21 号大道。

尊敬的先生:

关于您 4 月 21 日的信,我们写信给约翰·马丁先生
Reinecke 寻求解释,这就是他给我们的建议;

"我检查了我二月份的文章,发现我没有在任何地方逐字复制特尔霍万内西安先生的座右铭的任何部分。我所有关于生食的陈述都是我自己的想法和文字,是根据我25年积累的经验和研究总结出来的。如果我有过类似的言论,那纯属巧合,并非有意为之。

"我想我收藏了全国最完整的生食书籍之一,其中我找到了一本他的小册子。

如果我抄袭的话，我就会承认他的功劳。我记得他的小册子是大约一年前一位朋友送给我的；
我还给泰尔-霍万内西安先生寄了 10 美元，请他给我的朋友们寄更多的小册子。那是大约一个月
前的事了。迄今为止，我还没有收到特尔霍万内西安先生的消息，也没有收到这笔钱。如果他不
想寄给我他的小册子，那么他应该退还我的钱，因为我的意思只是礼貌和传播生食的好处，这
些好处在 25 年前救了我的命。

（签名）约翰·马丁·雷内克 "在这种情况下，在
鉴于雷内克先生声称他没有盗用您的书《生食》封面上的座右铭，我们没有做出任何回
应
《LET S LIVE》杂志中的更正。

（签名）凯·托马斯，编辑兼出版商。

为了回应这些相当站不住脚的论点，我写了以下信：

1965 年 5 月 27 日：

凯·托马斯先生，编辑兼出版商。尊敬的先生：

我很遗憾地通知您，我对您 5 月 12 日对我 4 月 21 日信函的答复不满意。

我要求你们杂志对雷内克先生盗用我的思想和座右铭负责，并保留要
求赔偿的权利。

你试图为雷内克先生的公开欺骗行为辩护，他
继续以每件五美元的价格出售我的想法。我的竞选活动主要是针对此类勒索行为。

至于 Reinecke 先生声称他已寄给的 10.00 美元
我订购了书籍，很遗憾，我既没有收到他的钱，也没有收到他的信。

阿特霍夫

布尔贝克夫人好心地给我寄来了《让我们活下去》杂志的四月号,这封信就结束了,正如上面所示,其中有更明显的文学不诚实的例子。我的写作与雷内克先生的文章之间的“相似之处”是巧合还是有意为之,让读者自行判断。

编辑无法甩掉自己肩上的责任,因为他非常熟悉我的书,几个月前他的杂志上已经对这本书进行了评论,而先生。
雷内克的毫无根据的借口和诽谤只会让事情变得更糟。
至于他声称汇给我的十美元这个无关紧要的问题,我公开要求知道银行名称或他据称给我汇钱的方式,对此我一无所知。

所有特定饮食建议均应彻底清除远离地球表面。人类应该清楚地认识到,熟食并不能提供任何营养,而且人不是肉食性的。除此之外,让每个人吃他喜欢的任何东西,以任何他希望的形式。这完全是个人品味的问题。

我们的“营养师”用一长串的食谱和菜单迷惑了人们的大脑,以至于很多人认为我也属于“专家”兄弟会,因此他们经常写信给我询问饮食计划。天然食品。在这里我愿借此机会对大家作出集体答复。

从此不再有什么特殊的饮食计划,为任何人提供建议或时间表。人类应该吃任何他想吃的东西,无论何时,只要他有能力,只要他的胃口需要,就像所有其他生物一样,从蚂蚁到大象。然而,其他动物通常必须满足于容易获得的材料。他们可以使用;比较三叶草、干草、

山间灌木丛、树叶和沙漠荆棘,含有谷物、坚果、蔬菜和水果。

生食者可以一天吃一次,也可以一天吃十次;他可能会喂食
一种或一百种水果。从健康的角度来看,这没有什么区别,因为每种单
独的生蔬菜食品本身就提供了完整的营养。生食者必须不以“科学”或
“饮食”建议为指导,而应以食欲和味觉的要求为指导,这将永远是他选择
天然营养素的准确指南。最可靠、最安全和最简单的方法是在大自然
准备并呈现给我们的状态下食用我们的食物,只需将其压碎在我们的牙齿下
即可。但如果有人有时间和闲暇准备沙拉和其他混合菜肴,他就
必须吃它们

准备后立即进行,否则随着时间的推移,人类将被迫走向新的食品退化。

人们不应该再阅读那些涉及个别疾病的病因、诊断、治疗、药物、维生
素、矿物质、蛋白质、水疗、电疗和其他类似主题的书籍,因为所有疾病都有
一个共同的原因,有一个共同的治疗方法。

许多素食者,甚至非素食者,尝试食用
比平常多一点水果的人都自以为是生食者。然而,如果一个人每月只吃一
顿煮熟的饭菜,就不能认为自己是生食者,因为这样他就永远无法完全摆脱
疾病。这是因为,在生食的初期,一定数量的病变细胞可能会进入休眠状态,
并在这种状态下存在相当长的时间。每月只需一顿煮熟的饭菜就足以
让它们复活并为它们提供再次繁殖的机会。生食者一旦吃了一口煮熟的食
物,无疑就为那些患病的细胞提供了新鲜的营养,并赋予它们新的生命。因
此,当一个人无法完全摆脱疾病的祸害时,他必须

从这些偶尔的违规行为中寻找原因,而不是从其他方面寻找原因。这些默认
行为根本没有任何理由。

反对完全生食的最毫无根据的论点之一,
有时,来自某些北方国家,尤其是英国的我,会感受到气候条件的差异。只
要人类能够找到一把原粮,任何国家都不存在天然营养品短缺的问题。此外,鉴
于煮熟的食物并不能为人体提供最起码的营养,世界各地必须有足够的食物
才能让人们滋养自己并维持生命。通过从我们的饮食中消除熟食,我们不会降低
任何食物的营养价值;相反,我们使自己免受有毒有害物质的侵害。只
有多年来享受生食好处的人才能理解这些真理的全部含义。生物学家试
图将熟食视为营养品的所有"科学"假设都是毫无根据的猜想和徒劳的妄想。

就目前情况而言,此时此刻,有一些国家
人们正遭受粮食"短缺",并持续面临饥饿的威胁,而只需一份官方声明
就可以实现人们期待已久的为世界带来富裕的奇迹。不幸的是,这个简单明了
的声明"烹饪会降低天然食品的品质并将其转化为有害物质"并没有出现在
任何地方,尽管我早在 1963 年就已将这一无可争议的事实提请所有
主要权威机构和科学界的注意。世界。这是一个惊人的迹象,表明当今人类深
深地陷入无知、偏见、迷信和令人厌恶的成瘾之中。当文明和进步这样的词应
用于那些尽管已经说过和写过的人仍然拒绝承认烹饪是一种不自然和有害的操
作时,它们听起来是空洞的。

他们说生物学家在他们的知识方面取得了惊人的进步。在我看来，他们越进步，就越要认识到自己一无所知。当他们达到这样一个阶段：他们坦率地承认，与自然的真正智慧相比，他们自己的知识只不过是一知半解时，确实可以承认他们确实学到了一些东西。

我们并不是在那些"沉浸在当代知识和学识中"的生物学家中遇到了活到140岁或150岁的可敬的族长。我们在距离伟大的学习中心相当远的地方遇到这样的人，在大自然的怀抱中，在那里他们部分免受药物和过度变质的食品造成的伤害。如果他们的食物能够避免目前所遭受的部分退化，他们的生活将会更加长久和健康。使我有权利和勇气挑战几乎所有当前医学科学概念的事实是，100%生食可以同时从根本上消灭所有疾病。测试一下，你就会被说服。

我毫不夸张地说，那些以某种奇特的借口或其他借口，禁止病人和病人获得天然营养品　新鲜蔬菜和水果　的人都是杀人犯和罪犯，而这些营养品是恢复他们失去的健康的唯一有效手段。。由于他们可悲的无知，这些"博学的科学家"犯下了比阿提拉或希特勒更大的屠杀。他们的愚蠢建议日复一日地杀害了数百万人，没有任何缓解或喘息的机会。药品、饮料、烟草、精制地板、面包、肉类、糖果、糖、茶、咖啡和许多其他此类有害产品的制造商和经销商都属于类似的无意识犯罪分子。每一个生产这种非自然、变质物质的工厂对人类的危害都比原子弹更大。

我呼吁所有人道主义者尽其所能帮助我通过口头和出版物传播这些真理。

那些已治愈疾病的生食者有特殊义务将其康复的详细信息提供给新闻界和所有主管当局。

最后,记者的义不容辞的责任是在报纸的专栏中发表这些言论的摘要,并要求了解当局为什么坚持不作为。

第三部分

生食的成就

许多读者写信给我询问生食取得的成功。为了满足他们的好奇心我很乐意给他们一些相关的信息。

我的亚美尼亚语第一卷出版一年后
1960 年,我用波斯语出版了一本较短的书,并向各个机构、当局和媒体免费分发了
4,000 册。德黑兰的报纸和期刊对这本书给予了好评,其中许多人就此发表了长篇评论。

这本书在宫廷界受到了相当大的关注。这
沙姆斯·巴列维公主殿下的丈夫、现任文化部长迈赫达德·帕尔博德先生邀请我到他的住所,并告诉我,我的书很荣幸得到沙阿 (穆罕默德·礼萨·巴列维国王)的关注,他指示他进一步制作有关该主题的询问。我很高兴地记录,我随后与帕尔博德先生进行了六七次磋商。红狮与太阳协会秘书长阿巴斯·纳菲西博士、卡杰努里妇产医院院长阿布尔·加塞姆·纳菲西博士,

和其他几位领先的专家对我的观点表示赞赏，并承诺与我合作。

一所孤儿院接到指示，要通过生食方式抚养一些儿童。此外，一所儿童医院的病人治疗和一所日间托儿所的营养系统改革将采用生食原则。不幸的是，在实际实践中我遇到了各种各样的障碍。

很快我就遇到了一大群充满偏见的医生和官员，我不得不向他们灌输新的想法。这绝不是一件容易的事。整个事情拖得我很累，带着深深的遗憾放弃了这次尝试。

这种失败更加令人痛惜，因为我近距离观察到，由于不自然的营养，托儿所里的婴儿一直体弱多病，而在医院里，他们依靠人工维生素、有毒药物和动物蛋白来维持健康。将那些身体虚弱、骨瘦如柴的孩子们从死亡的魔掌中拯救出来，他们被剥夺了母乳和天然营养，以干奶和白面包为主要食物。不用说，我们没有考虑到天然、完美营养的必要性。

但这些接触以及我参加的几次医学会议教会了我很多重要的教训。首先，我认识到，虽然我提出的观点是最基本、最简单的自然法则，但只有那些受过高等教育、具有判断自由和独立思想的人才能消化和吸收它们。一个智力平庸的人无法想象一个外行可能会彻底改变当今整个医学科学并驳斥科学界流行的饮食观念。

这就是为什么我决定出版一本简明的英文卷并将其提交最高科学界和政治界的关注。我克服了很大的困难，每天工作16个小时来写这本书，之后我把它翻译成英文并出版在

1963 年。然后,我从各种参考书中提取了 3,000 个地址,并向世界上所有统治者、大学、科学中心、国际组织以及主要报纸和期刊杂志赠送了大约 4,000 份该书的免费副本。事实上,我在大部分书上都签了名,并为每本书附上了一封附信。我认为这是向世界各地传播我的思想的最快、最合适的方式。

结果超出了我最乐观的预期。在接下来的几个月里,我收到了数以千计的信件和报纸,这让我确信世界上所有的领导人物和权威人士都在饶有兴趣地阅读我的书,其中许多人毫不犹豫地证实了我的想法的真实性。

这些年来,我不仅放弃了社交活动,也完全放弃了个人事务,夜以继日地埋头于书本。但奇怪的是,有人认为我失去了理智,只是因为我没有聚敛财富,吃喝玩乐,把所有的积蓄都花在了出版某些书上。 ,我免费分发给所有人。

但在我看来,生活中没有什么比无私地为同胞服务而获得的满足感更大的乐趣了。人们建造宫殿式建筑,并为之欣喜。现在,我每天收到来自世界各地的众多祝贺、赞赏和感谢信,每一封信对我来说都具有建筑的全部价值。当这封信是由一个在我的建议下治愈了重病并视我为救世主的人写来的时候,我的幸福感就没有界限或限制,而当我感觉这一切都已经得到解决时,我的幸福感就更加强烈了。是在没有任何报酬的情况下完成的。

当我看到到处都有人因所谓的意外死亡而灭亡时,我的灵魂日夜受到折磨。我清楚地认识到那些人不会死;他们不会死。他们为了一盘非自然和人造的东西而愚蠢地自杀

食物。当我看到一位惊恐的母亲从她无辜的孩子手中夺走最高贵的水果,并将致命的面包、牛奶和肉塞到他手里时,我的心在流血。

在我的第一本英文书中,我简要地谈到了几乎所有相关问题。在本书中,我详述了我之前的一些陈述,并以更长的篇幅讨论了几个重要问题,使这个主题更容易为公众所理解。然而,在结束这本书之前,我想让读者了解我的第一本英文书以及我的其他出版物所受到的欢迎。

我致世界各地统治者和其他主要当局的信的副本

请接受我的一本题为"生食"的免费书,以此表示对我的尊重。我真诚地希望您能抽出宝贵的时间来阅读本书。

把熟食当作人类的正常营养,整个人类就盲目地走上了灭亡之路。

采纳书中阐述的想法和建议
将为你们国家的福祉带来最大的好处。

收到的答复的一些副本和摘录:

波斯总理阿米尔·阿巴斯·霍维达先生阁下的信:

德黑兰,1965 年 10 月 18 日

尊敬的霍瓦尼西安先生,

"我已经收到你的信和随信寄来的书。
虽然很遗憾由于工作压力过大,直到最近我才能够抽出时间阅读您的书,但我非常感谢您将这本书送给我。"

阿米尔·阿巴斯·霍维达（签名），总理。

***

美国大使馆，1964 年 6 月 29 日。

亲爱的阿特霍夫先生：

白宫已收到您 1964 年 3 月 28 日写给约翰逊总统的信，以及随附的您的书《生食》。

已指示使馆向您转达总统的指示
感谢您的体贴为他提供了看您的书的机会。

沃尔特·G·拉姆齐，

德黑兰大使的工作人员助理。

***

温莎城堡，1964 年 4 月 27 日

亲爱的阿特霍夫先生，

我奉女王之命感谢您给英国女王的来信
威尔士亲王，以及您所写的书的副本。

女王陛下认为您将这本书送给她的儿子真是太好了，我向您致以女王诚挚的谢意。

玛丽·莫里森，温莎城堡，侍女，英国。

***

巴黎，29 AVR。 1964年

先生，

戴高乐将军,你一定会喜欢你的奖章
目标收件人。

共和国总统先生是您的代言人,旨在激发我们的灵感。

（签名） 特别秘书。

***

莫斯科,1964 年 6 月 21 日。

亲爱的阿特霍夫先生，

我感谢您收到您的书《RAW FOOD》
这是营养的原理” ,我饶有兴趣地细读着。

S. KURASHOV,苏联公共卫生部长

***

金边,1 月 9 日,1965 年

先生，

我衷心感谢我对 “生食”的热爱,并感谢您对饮食的研究和体验。

请给我鼓励,先生，
l 保证 de ma 高度考虑。

诺罗敦·西哈努克·乌帕尤瓦里奇，

柬埔寨国家行政长官。

***

金边,1964 年 8 月 11 日。

亲爱的阿特霍夫先生，

我非常高兴收到你的精彩书，题为
“生吃”。书名让我对它的内容产生了深深的好奇。

读完这本书后，我确信你在书中写的所有真理……

这本书对我来说非常珍贵。我把它作为你留下的难忘的纪念品。

现在，请您允许我将这本书翻译成柬埔寨语，以便为我的国家带来最
大的利益。我希望你对新科学的新发现将为整个人类的生存带来新的转折。

春·纳特·乔塔纳诺，

柬埔寨僧侣最高酋长。

***

金边，七月二十五日，1964 年。

先生，

指责接待 de votre manuel ‘RAW-EATING’ que vous
我很高兴，我很高兴，我很荣幸，也很高兴你的告密者，我很高兴，我很高兴，
我很高兴。

诺罗敦·康托尔，

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

白宫，1964 年 6 月 1 日。

亲爱的阿特霍夫先生，

感谢您寄给我一本您最近出版的书。我在看

等待几个空闲时间，届时我将有机会阅读它
一些细节。

理查德·路透 (Richard W. REUTER)，美国总统特别助理兼和平粮食组织主任

***

卢森堡，1964 年 5 月 13 日。

尊敬的先生，

卢森堡大公夫人和世袭大公殿下希望我确认收到您 1964 年 3 月 23 日的善意信函，您在信中寄给了他们您的书《生食》。

殿下非常感动，吩咐我送你们去。他们最诚挚的感谢。他们会饶有兴趣地阅读你的书。

热尔曼·弗兰茨少校，副官。

***

台湾，1964 年 8 月 18 日。

亲爱的霍万内西安先生，

我饶有兴趣地阅读了您 5 月 12 日的来信以及
附上关于“生食”的卷。这是您为全人类提出的非常发人深省的建议，我认为值得那些关心我们自己和子孙后代健康的人们仔细阅读。请接受我诚挚的谢意，感谢您为我寄来这本书。

陈诚,中华民国总理。

***

德黑兰,1964 年 10 月 18 日。

雪儿先生,

南斯拉夫无国界记者组织大使向您致函给您,并致函南斯拉夫无国界记者组织主席,并确认您将接受生食生食招待会。铁托总统的特使。

谨向秘书处总干事、铁托总统、尊敬的特使致以亲切的问候。

弗拉基米尔·米洛万诺维奇,顾问。

***

交通大厦,伦敦,1964 年 4 月 29 日。

亲爱的霍万内西安先生,

您非常友善地赠送给我一本您的书《生食》,我将利用第一次机会研究您提出的饮食原则。

阿尔·威廉姆斯,秘书长,

工党

***

华盛顿,1964 年 5 月 15 日。

亲爱的阿特霍夫先生,

感谢您送给我的《生食》一书,我最近收到了这本书。其内容已记下,感谢您的周到发送。

约翰·M·贝利,民主党全国委员会主席。

***

伯尔尼,1964 年 2 月 26 日。

先生,

我们确认已收到并感谢您提供的小册子副本,标题为:

生食(一般调查)。每个人都必须认识到他身体的组成部分”,我们饶有兴趣地读到了这一点。
带着我们的赞美,

瑞士联邦公共卫生服务局,

RUFFI 食品控制主管。

***

1964 年 7 月 16 日,太子港。

亲爱的阿特霍夫先生,

非常感谢您的书《生食》。这本书应该从头到尾阅读,因为它解决了一个对我国整体有利的问题。

我希望你在书中的推荐能够满足
满足所有人的需求,并将成为今年的畅销书。

公共卫生部门

DE LA 人口,Gerard Philippeaux,秘书

状态,

共和国。

***

柏林,1964 年 6 月 4 日。

亲爱的阿特霍夫先生,

德意志民主共和国总统瓦尔特·乌布利希对您寄给他的小册子表示最诚挚的谢意。

像往常一样,你的言论可能会受到详细的批评 其中大部分当然首先是专家的关注:医生、营养科学家等。尽管如此,我们非常同意你的观点,即应尽一切努力建立健全的营养体系。

德意志民主共和国政府特别是卫生部高度重视这个问题。为了创造健康的生活方式,最近在这里成立了一个委员会,其目标之一是普及正确的营养原则。

HUTH,总理府首席顾问。

***

哈瓦那,1964 年 24 月。

估计医生:

本书收录了"生食"的环境,非常真诚地感谢您对本次讲座的真诚和不满,并重新认识了自己的观点,并在中间的讲座中获得了一些想法和方向的经验。

JOSE R. MACHADO VENTURA 博士,古巴公共健康部。

***

拉巴斯（玻利维亚）,1964 年 7 月 10 日。

非常感谢您免费赠送一本关于“生食”的书。我还没有读完,只浏览了某些章节。你在其中表达的想法虽然有争议,但却很刺激。我还不能评论它们,但我确实想告诉你你的书受到的欢迎以及它引起我的兴趣。

GUILLERMO JAUREGUI G 博士。公共卫生部长。

***

贝尔格莱德,1964 年 4 月 20 日。

感谢您赠送给我一本名为《生食》的书,这本书肯定会引起那些关心营养充足问题的人的极大兴趣。

莫玛·马尔科维奇，联邦卫生和社会政策部长。

***

还收到了鼓励和感谢的信来自以下人士：

荷兰女王;丹麦国王;的国王瑞典;比利时国王;意大利共和国总统安东尼奥·塞尼;阿道夫·沙尔夫,奥地利总统;弗朗西科·奥尔奇,哥斯达黎加总统;印度总统拉达克里希南;德莱尔,澳大利亚总督;乌尔霍·凯科宁,芬兰总统;埃蒙·德·瓦莱拉,爱尔兰总统； P. Van de Calseyde,医学博士

世界卫生组织总干事,丹麦哥本哈根;加拿大国家卫生和福利部部长拉·马什女士； CH。沙皮拉,以色列内政部长;阿方索·庞塞·阿奇拉 (Alfonso Ponce Archila),危地马拉卫生部长； Abbebe Retta,埃塞俄比亚公共卫生部长； Yuichi Saito，卫生部首席联络官

福利,东京; Shri Mohanlal Vyas,印度古吉拉特邦卫生和劳工部长; MacEntee,爱尔兰卫生部长;马尔加AM
克洛姆佩,荷兰卫生部长;马耳他总理乔治·博格·奥利维尔; Gudrun Sanz 和 Elsie Waerndt,诺贝尔基金会,瑞典; J. Grimond,伦敦自由党党魁;卢森堡首相皮埃尔·维尔纳;肖恩·F·勒马斯,爱尔兰总理;罗伯特·G·孟席斯,澳大利亚总理;印度古吉拉特邦州长迈赫迪·纳瓦兹·荣格 (Mehdi Nawaz Jung);印度马德拉斯总督 Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur; SK Patil,印度食品和农业部长; PC Sen,印度西孟加拉邦首席部长;锡兰总督威廉·戈帕拉瓦;加拿大总理莱斯特·皮尔逊;印度拉贾斯坦邦州长桑普纳南德;印度旁遮普省首席部长帕塔普·辛格·凯隆 (Shri Partap Singh Kairon);罗伯特·弗雷泽 (Robert Fraser),独立电视管理局,伦敦:

Sarnoff,纽约国家广播公司总裁等
在…

信件已经寄往许多国家,但正如你所注意到的,一些邮件被寄给了较弱的国家的政客,由于他们的错误、危险和反自由的政策,这些国家的饥饿、贫困和其他问题更加严重,所以如果他们改变方式并帮助他们的人民,那么他们就能成为一个富裕、和平的发达国家。如果他们改变生活方式,原始素食主义对他们来说是关键。

英国素食协会的官方机关报(1964 年 9 月)发布了以下通知: “他 10 岁的儿子和 14 岁的女儿因他所知道的非自然营养而悲惨地丧生,让 Arshavir Ter Hovannessian 对饮食进行了深入研究 结果收录在《生食》中,我们很高兴从德黑兰收到一本小册子(7/2d)。

他以令人信服的方式摧毁了我们几乎所有先入为主的想法关于饮食,甚至素食主义者在吃熟食时也会感到有点动摇。

合成维生素并非无稽之谈,也许在他对生食的直接坚持中,他可能已经揭示了维生素 B12 和其他"必需"维生素的禁忌。

我们无法给出他的论点,但在他六岁的女儿身上
阿纳希特一生中从未吃过任何煮熟或变质的食物,这有力地证明了他所进
化的饮食的功效,我们在此引用……"

然后,他们完整地打印了文档末尾给出的附录。
书,以及 Anahit 的照片。

***

威姆斯洛,1964 年 4 月 20 日:

非常感谢您发送一份《Raw-Eating》的好意。我确信这个想法基本上是合理的,而且我们知道生食饮食的巨大治疗作用。

如果您愿意给我发送您可爱的女儿 Anahit 的照片
(如封底所示),我将很高兴在今年晚些时候将其连同您书中的附录一起发表在
《英国素食主义者》上。

GEOFFREY L. RUDD,素食协会秘书兼编辑

杰弗里·L·拉德 (Geoffrey L. Rudd),英国柴郡威姆斯洛银行广场。

***

马拉加,1965 年 5 月 28 日。

亲爱的朋友,

请立即寄给我们十几本关于"生食"的优秀书籍。我们将在开票后立即按转售价格汇款。今年秋天,我们将在英格兰和威尔士进行巡回演讲,并希望在那里充分利用这本书。

H.Jay Dinshah,美国素食协会主席,H.Jay Dinshah,主席。马拉加, 新泽西州, 美国

***

已故伯彻-本纳博士的儿子拉尔夫·伯彻博士插入了
DER WENDEPUNKT 的六页主要文章,
苏黎世的 Bircher-Benner 诊所(1964 年 5 月),标题为"Alles-oder-nichts-
Lehren fibre Ernahrung"(All or Nothing-Doctrine of
营养),大致可概括如下:

"在世界的两个不同角落,两个完全对立的人
营养学说已被提出。在加利福尼亚州,一位名叫 Wirnitz 的实验者用 48 种
化学物质的混合物调制出了一种几乎无味的营养粉。他用这种人造'食
物'对 18 名囚犯进行了实验,不等结果,他就过早地向记者展示了这一前景。"在进
一步谈论了这位所谓科学家的荒谬之处后,评论家继续说道; 另一方面,我们的评论桌
上有一本小书,它的营养学教学完全相反,代表了"全有或全无"的立场:
Aterhov/Raw-Eating。该出版物具有坚实的推理,是用英语非常好,是两本亚美尼亚
语巨著的摘要。

人们从中可以看出阿雅纳古老高雅文化之子的存在。带着不小的自信……他将纯
植物营养视为人类最天然、唯一正确的食物,在我们寻求妥协的时代,他以如此新鲜、
彻头彻尾的超人绝对性做到了这一点,以至于很可能我愿意付钱把那本小书翻
译成德文。"

在一一概括了我的观点的要点之后,作者提到了一些对我有利的科学事实;

"四十年前,沃尔特·索默(Walter Sommer)就想知道为什么伯彻-本纳
(Bircher-Benner)的看法没有走得太远,宣布生食是人类唯一的营养。根据最新的
调查(《读者文摘》,一月, 1964)

人类实际上已经靠（几乎纯粹的)生蔬菜营养生活了一百万年半,因此,人们可以认为，他已经达到了最高的自然发展。支持阿特霍夫的是,他对当今营养和维生素之间缺乏平衡、“刺激性饥饿”、“健康状况不佳的潜伏期（Dammerungszone）”、“地形”在传染病中的作用的惊人认识,新鲜蔬菜营养中新陈代谢的巨大经济性,植物蛋白的生物学优势,特别是在生食中,营养物质的完整性（这一点决不能被破坏）,以及在世界范围内食品短缺的情况下这种营养的前景。”

根据评论家的说法,男人在这两个极端之间摇摆不定。在他看来，“永远不要停在中间”大概是正确的。他建议读者站得离阿特霍夫比离维尔尼茨更近。

***

阿什顿,罗奇福德,1964 年 2 月 28 日。

尊敬的先生，

感谢您看到您的《生食》一书。如果你知道我们的名单通过阅读出版物,您会意识到我们衷心同意您的基本前提。我们完全同意您的观点,并且根据本公司的活动,我们不可避免地同意您的调查结果。

我们喜欢您对儿童食品主题的看法。这个很确实很好。确实如此,年幼的孩子必须刻意将其对生水果的自然口味转移到熟食上。我们钦佩您对您的主题的全面处理,因为在 53 页的篇幅内,您确实提出了所有赞成的论点,无论是从健康生活的角度,还是从克服和/或预防疾病的角度,以及采取考虑到

医学和经济影响,甚至涉及整个世界的道德后果。

...不幸的是,潜在的人类恩人不会获得喝彩和其他(物质)奖励,除非他们通过"机构"工作。否则,科学家们为"研究"捐赠的数十万英镑的十分之一,谁能不用来做呢?即使结果实际上并没有造成任何伤害,但科学家们往往在一段时间后只是空白。

CW 丹尼尔有限公司英国埃塞克斯郡罗奇福德阿什顿。

***

墨西哥,DF,1964 年 4 月 23 日。

亲爱的霍万内西安先生:

我们刚刚收到您的书《RAW-EEATING》,而且只在瞥见,我意识到这很有趣,而且你确实做得很好,试图说服人们最好的是遵循自然,而不是人类对它所做的荒谬的改变。

英格。卡尔斯·普里托·洛萨诺。总经理。美洲协会卫生工程系,Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

朋友之家,1964 年 4 月 13 日。

你关于生食的书来到了朋友服务委员会,我一直有兴趣阅读它。我将把它发送到朋友素食协会图书馆,我希望它对其他人有用。

感谢您在写作中所做的出色工作以及以这种简单的方式使用原始天然食品的生活方式。在我看来,这似乎是世界粮食和地球和平希望的标志。我相信这个

应该让我们对灵性之光更加敏感。目前我是“素食主义者”(素食主义者,不吃鸡蛋、牛奶、蜂蜜等) ,所以我很重视你的建议,我很感激越来越多的人开始认为这是一种正确的生活方式。现在有各种各样的社会、人道主义者是素食者和爱好和平的,这些应该有助于世界团结。

QUEENIE DAWE,朋友之家,尤斯顿路。西北威省伦敦

***

以色列,1965 年 1 月 22 日。

尊敬的先生,

读完您的《生食》一书后,我们想阅读您的其他英文书籍……如果人们能够思考并理解,如果没有将所有垃圾摄入体内,他们可以变得更健康、更快乐!你是我们这个时代的先知。

M. NEZAH,自然疗法博士,出版社以色列自然疗法协会。
Nezah 庄园,米什马尔哈希瓦,以色列。

***

尊敬的先生:

我读过你的书《生食》 ,我非常喜欢它。它在各个方面都非常有趣,因为食物必须按自然产生的方式食用。

您的基本观点与我很久以前在书籍和著作中所坚持的观点相同……如果您接受这个想法,我想将其翻译成西班牙语。如果您不介意,请给我寄一份。我正在为一本西班牙杂志《Bionomia》做评论,该杂志在西班牙马德里出版……

A. Severon,自然疗法博士,西班牙拉里拉科伦加。

***

波士顿,1966 年 7 月 5 日。

您好,阿特霍夫先生:

随函附上您的七本题为 “生食”的小册子,十美元。这将留下三美元的余额,用于支付尽可能多的第一号公告的邮寄费用。

我们对你们的第 1 号公告非常感兴趣,因为我们打算将其副本邮寄给许多就其健康问题写信给我们的人。我们确信这将给许多人带来祝福。

如果您允许我们油印您的第 1 号公告,我们将不胜感激,因为当然,未经您的许可,我们不会考虑这样做。如果获得许可,我们不会添加或删除任何单词。我们是一个非营利组织,真诚地希望帮助受苦受难的人类找到恢复自然希望我们拥有的健康的方法。我们相信您也有同样的愿望。

亲爱的阿特霍夫先生,我希望您能亲自关注此事,并在您方便的时候尽快通过航空邮件让我收到您的来信。如果您能在航空邮件中附上一些第一号公告,我们将不胜感激。”

旭日国家医学物理研究基金会创始人

1908 年,尼古拉·特斯拉 (Nicola Tesla)、托马斯·爱迪生 (Thomas Edison) 和弗朗西斯·理查兹 (Francis Richards) 成立了“基础研究协会”。安·威格莫尔,DD
执行总裁,25 Exeter St. Boston

***

洛杉矶,1966 年 6 月 23 日。

我亲爱的弟兄:

笔者最近收到了您写得精妙、富有启发性的书,题为"生吃",并且非常喜欢阅读它。他希望对您这次博学的演讲表示诚挚的祝贺,特别是对您对食用未煮熟的天然食品的勇敢支持和认可。

这种饮食方法长期以来一直受到人们的热烈拥护,事实上,当他从事电磁治疗仪器的制造时,他在大约40年前或1926年期间为医生和护士写了几本饮食指南,建议以"生食"为主。日常饮食中的食物...

作者还在电磁辐射和辐射领域进行了长时间的研究,后来又在农业化学的重要课题中进行了长期的研究,不仅涉及定量的要求,而且还涉及定性的要求,以满足当今人类的惊人需求......

在继续之前,我们可以询问您之前是否有任何卷是用英文写的吗?据观察,其中一篇是用亚美尼亚语出版的。如果是这样,作者愿意进行同样的研究,以便更全面地理解您所尊敬的人道主义工作。

作为解释,可以说作者已经投入了花了相当多的时间和精力来完成一篇全面的论文,即将结束,题为"人类的超感官救援",这确实涵盖了一个深刻的主题......

在结束这封信之前,作者能否声明您的书对人类做出了宝贵贡献,值得广泛阅读和研究?人类没有认识到植物生命是唯一令人满意的食物工厂,没有植物,动物和人类都无法存在,无法以可吸收的形式创造和提供有机状态的重要矿物质和精华,以维持人类的生存。他似乎还是很重视

“原始”是指未经提炼的、粗鲁的、不适合且未准备好供他使用或享受的……

正如伟大的亚历克西斯·卡雷尔博士几十年前所写："人类无法沿着现代文明目前的轨迹前进，因为他们正在堕落。"他们对惰性物质科学之美着迷。他们不明白他们的身体和意识受制于自然法则，这些法则比恒星世界的法则更晦涩，但同样不可阻挡。他们也不明白，他们不能违反这些法律而不受到惩罚。因此，他们必须了解宇宙、他们的同胞、他们的内在自我、以及他们的组织和思想之间的必要关系。如果他堕落了，文明的美丽，甚至物质宇宙的宏伟，都会消失。卡雷尔博士经常提到这样一个事实，即建设越来越多的伟大医院并不能克服处理原因的必要性，而不是不断地单独处理结果。

因此，我们有很多工作要做，以教育人类、回归自然基础、常识和履行我们的义务和责任。

ARIHUR B. WALKER 博士，439 S. Sherbourne Drive，洛杉矶，加利福尼亚州，美国

***

纽约州阿勒格尼，1966 年 10 月 28 日。

亲爱的阿特霍夫先生，

你的一本书《生吃》到了我手里，我对其内容印象深刻；以至于我采取了生食制度。我在这里有一个农场，在那里我自己种植有机水果、坚果和蔬菜，我有兴趣通过生食帮助他人获得完美的健康；因此，考虑到这一点，我向您发送一张 20.00 美元的银行汇票，用于支付 30 份的付款

你的书。我也希望能将您的第一号公告分发给我的朋友几份……

我将尽我所能在这个国家推广你的书,因为它帮助我找到了真正健康的好方法。我在美国有很多追随者,我致力于通过正确的饮食和生活来实现良好的健康事业。我是美国自然卫生学会的会员。我打算继续通过您的书传播“生食”的福音,并相信这将为您的书带来更多的订单。我这里有一个美丽的农场,如果你来到这个国家,欢迎你来作为我的客人。

AJRUGGIERI 先生,西 5 英里路。纽约州阿勒格尼。总统
全球好人组织“和平:对人类的善意”

***

丹的梅多斯,1966 年 9 月 1 日:

亲爱的朋友,我是一名素食主义者和生食者,我宣扬和教导这一点。我在《锡安山报道》上找到了你的第1号公告,我把它剪下来重印免费发放……我不问你就这样做是踩了你的脚吗?你给我打印的权利吗?更多这些免费赠送给我生病的朋友吗? ...我有一本约翰·T·里克特(John T. Richter)写的珍贵的书《自然治疗师》,但我需要看看你说什么。请给我发送“生食”,如果这等于《自然治疗师》,我将需要其中许多来送给我的同胞。我也是一名传单作家,但我不是医生......

1966 年 12 月 11 日:

我很高兴收到这些书和你的好信……朋友,我认为你的书是最好的;我一直在寻找比 Nature The Healer 小一点的。没有比启发人们认识生食的价值更好的工作了。我认为你的书现在满足了我的需要,就像那本更大的书一样,它也带来了更多好的东西。是的,我可以使用你寄来的书...我还需要一些你的

图书。我要去佛罗里达州进行一次传教之旅,在这次旅行中我可以使用你们的很多书。我致力于以这种形式传播生食,并且我还被要求接手某些案例,让他们接受生食。现在,一位女士濒临死亡,医生几乎放弃了她的生命。她恳求我帮助她节食,我希望尽快做到这一点......

IW Carroll 女士,Box 240, Meadows of Dan, Va. 美国

***

以色列,1966 年 8 月 22 日:

非常亲爱的阿特霍夫先生。今天我非常高兴读完您的优秀著作《RAW-ETING》。如果人类有一天能够认识到天然食品的重要性,这将是人类生活史上一个新时代的开始;这将是天堂。

如果您允许的话,让我自我介绍一下。我叫 Joseph Razon,今年 43 岁,三年前来到以色列,在 Kupat Holim 医疗组织担任医生。我在日常工作中感到不快乐,因为我不得不开药(毒药)。尽管我尝试开出尽可能少的剂量(primum non nocere),但我对我的推毒实践并不满意!我必须工作,因为我是已婚男人!我的妻子来自德黑兰...读过你的书后,我想写信给你,询问你是否可以给我妻子寄一些波斯语文学作品。我确信,如果她读到有关天然食品及其对人体有机体的影响,她将不敢用死亡元素喂养我们的孩子(我们正在怀孕)!

我想向您介绍几年前我在伊斯坦布尔活动的一些细节。我是"土耳其素食卫生协会"的秘书长,也是该运动最活跃的成员之一。在那里,医疗组织和化学工业看到了我们的素食运动中的有毒物质的危险,而作为犹太人,我是他们发现很容易摧毁的最薄弱的一点。他们

对我的人身造成了很大的伤害，我不得不永远离开我出生的国家、我学习的国家以及我所爱的人民。但我必须来以色列。幸运的是，在这里我们可以自由地谈论和书写素食主义和自然生活。这里有 20 多名自然疗法医生，我们还有一个素食村，AMIRIM，靠近加利尔山脉的 SATAD 市！

一周前，我第二次来到这个地方，我感到很高兴，想留下来住在那里。但首先我必须说服我的妻子。请给我寄一些关于这个主题的波斯语文献。

很高兴看到ANAHIT的照片，如此迷人又如此健康。光看她的照片就能感受到她的健康状况。

1966 年 11 月 12 日：

很高兴收到您非常有趣的小册子 Raw-波斯语版本的"吃"。我很感激你，并希望我的妻子能更好地理解这个主题。我也希望我的孩子免受煮熟的、不自然的食物的伤害！ ...尽管我在医疗机构工作，但我照顾那些想要遵循卫生生活方式的人。当我在土耳其时，我作为一名天生的卫生员来照顾我的病人。现在在以色列我首先要谋生，所以我必须在医疗机构工作。

迟早我只能在无药物领域工作。但如果没有疗养胜地，这还不够令人满意，因此我们正在与一些自然疗法医生一起寻找愿意帮助我们的人！我希望在不久的将来我会告诉你更多相关信息。

JOSEPH RAZON 博士，170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi，以色列

***

1966 年 4 月 14 日，加利福尼亚州鲍德温公园。

亲爱的朋友：

我很高兴在以色列耶路撒冷的《锡安山记者》上看到你关于生食的文章。编辑是我弟弟。我很高兴你在他的论文中介绍了你的书。我对更多有关生食的文献非常感兴趣,所以我发送了我的第一个订单,因为我打算传播这个急需的真理。

1966 年 6 月 20 日。

我收到了你的宝贵书籍。它们正是我所需要的......我很重视非常喜欢这些书,并希望不同国家的许多人能够找到它们,就像我很幸运地这样做一样......

1966 年 11 月 13 日。我很高兴现在可以订购更多您的书《生食》。它们正是人们所需要的。我本来想早点发出这个订单,但还是等到我有钱了。我想下次我可以早点订购,因为我已经处理了一些事情......我一个人住,1967年2月5日我就89岁了,所以我不能带着书出去卖掉它们年轻人可以。我把我的名字和地址写在书上,并把它们借给那些愿意阅读的人。我希望这些书能四处移动,这样我就不能把它们放在别人家里……我几乎一直在尝试遵循我所知道的最好的天然食物方法。

过去两年。我在花园里干了一上午,我并不累……

奥拉夫。美国加利福尼亚州卡彭特

***

艾伯塔省,4 月 9 日”,1966 年。

尊敬的先生,

我是《锡安山记者》的读者,对《生食的价值》一文很感兴趣。我今年 75 岁了,很年轻,自然希望受益于生食饮食的品质。我早些时候曾是一名运动员,但致力于熟食饮食。

问题在于在加拿大要获得正确类型的蔬菜和水果 不含矿物质注射剂。

乔治·贝恩·萨瑟兰,加拿大。

***

斯旺西,1964 年 3 月 1 日。

亲爱的阿特霍夫先生,

一月初,在观看《TONIGHT》节目时
当我在我的电视机上看到你的书并听到其中的一些摘录时,我感到非常震惊。我非常渴望拥有一本你的书。所以我写信给BBC询问出版商等必要的细节。唉,最终我被告知,在这个国家是无法获得的。然而,他们给了我他们唯一的地址,所以我决定写信给你,只是为了感谢你并祝你成功传播你的信息。我确实热切地同意,食物成瘾是所有恶习中最有害的。如果人类按照您书中的敦促改变其饮食习惯,这将是一个多么不同的世界。您的榜样是当今世界为人类福祉做出的最大努力。向你致敬 这个时代的至高无上的先知……

1964 年 4 月 29 日。上周三,当你的书和信到达时,真是一个快乐的日子。它吸引了我,有时甚至让我吃惊。最重要的是,它重新启发和启发了我。当我还是个孩子的时候,当我在主日学校背诵几句引言时,我就一直在寻求真理。（“你们将了解真理,真理将使你们自由”）。这个追求引导我穿过不同的教会,走向理性主义,然后走向食品改革和自然疗法的素食主义,最后走向神智学,它对生命问题有唯一可接受的（对我来说)解释 业力和轮回。这是多么漫长的旅程啊。最后,看到你的书,我觉得“就是这样”。谢谢你给我这么好的礼物,也珍惜你的来信......

1966 年 2 月 3 日。很高兴再次收到您的来信，也很高兴
从您的传单中了解那些以您为榜样的人所取得的许多成功……您将会有
兴趣了解我自己的孙子。 1964年，他精神崩溃，曾短暂住进精神病院。他出
来后不久，我就给他寄了一本你的书……他对生食如鱼得水，并且康复
得很好。这改变了他的整个面貌和性格，现在他的学习取得了良好的进展。
他是曼彻斯特大学的艺术系学生。

吉娜·哈里斯夫人，地址：11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan,
England。

***

南海，1964 年 2 月 20 日。

尊敬的先生，

如果您能向我提供有关如何获取的详细信息，我将不胜感激
ATERHOV 所著的《RAW-ETING》一书。伦敦的英国广播公司给了
我你的地址，因为他们告诉我这本书在英国无法获得。我非常想要一份
副本。

1964 年 3 月 19 日。非常感谢您关于生食的书，我上周四（3 月
12 日）收到了这本书。你的书的内容确实对我来说是一个启示，是我读过的关
于人类的需要和要求的最精彩的书。我还认为这本书的主题是多么真诚和
温暖。我很感激学习的时间以及为设计和准备这本书而付出的努力。这并
不能很好地表达我的真实感受，我会尽最大努力让其他人感兴趣，但了解人
们是什么以及他们多么不愿意改变自己的习惯，尤其是饮食习惯，这并不是
一件容易的事。那些。尽管如此，我会尽我最大的努力说服他们，让他们寄来
你的书……如果你有兴趣，我会时不时地让你知道事情的进展……

VM Snelling 女士,维多利亚路 26 号英格兰汉茨南海。

***

圣罗莎,1964 年 11 月 27 日。

尊敬的先生,

我很高兴读到你的书《生食》,并且非常想拥有一本属于我自己的书。在与我的两个朋友讨论后,他们也有兴趣购买一本,所以我附上一张三本书的 4.50 美元汇票...我最渴望收到这些书...我是一个 100% "生食者",并且正在向那些感兴趣的人传播好消息。生食救了我的命。

1965 年 1 月 21 日:

在收到 15 份"Raw-Eating"并附有发票,要求金额为 10.00 美元后,我附上一张银行汇票......另外还需另外支付 10.00 美元,购买 15 份"Raw-Eating"。"我真的很高兴有机会通过你的这项伟大工作帮助人们了解吃生食的必要性。谢谢。

1965 年 2 月 2 日:

一本《Let s Live》杂志供您阅读 Martin Reinecke 的文章文章"生食历险记"。

本期杂志刊登了我的信,讲述了我和丈夫如何开始吃 100% 生食。我们对此非常热心,并将继续尽我们所能帮助马丁推广这种饮食方式。

你自己的书《生食》简直太棒了。我很高兴将其分发给正在寻求该知识的人们。确实,目前这样的人很少,但我相信,随着时间的推移,理解的人会越来越多。与那些愿意倾听的人一起安静地工作是非常令人满意的。

1965 年 5 月 6 日：

我收到了你要求出版《Let s Live》过刊的信，但我
很抱歉保健食品店已售出所有副本。我正在向您发送五月刊，并将继续发送以下
期刊，除非您愿意订阅。

我已将您的信函副本发送给马丁·雷内克 (Martin Reinecke)，以便按照建议
更正他二月份的文章。

当你的第二卷完成后，我有兴趣得到一份。我已经成功销售了你的第一卷，我
想保留一些。

海伦·M·布尔贝克 (Helen M.Bulbeck) 女士，818 Cherry St. Santa Rosa, 美国

***

加利福尼亚州威尼斯，1964 年 9 月 29 日。

亲爱的阿特霍夫先生，

非常感谢您赠送两本《生食》一书，我非常喜欢读它。

我五个月前就不再吃熟食了。我今年31岁了，感觉很好。每隔一天，我会在海
滩上跑步 2-5 英里、游泳、在山上徒步旅行。三周前，我用一天时间登上了威斯尼山。
往返路程为 26 英里，山体高度超过 14,500 英尺。我的脉搏是 58-60。我告诉你这
一切是为了让你知道生食是人类所有痛苦的答案。

我可能非常有兴趣在美国（也许还有加拿大)销售您的书。请告诉我您要
500 份或 1,000 份的价格...

1966 年 2 月 6 日：

我和我的妻子已经食用 100% 生食近两年了
饮食可以达到最好的效果。随函附上我向您发送的一篇文章，由我的妻子雪莉撰写，发表于 1965 年 7 月的《LET S LIVE》杂志上。我们允许您使用这篇文章和随附的图片。
其中一张照片是我们一位非常亲密的朋友的照片，他是一名生素食主义者。他徒手与狮子（非洲)摔跤，这些狮子有所有的牙齿和爪子。米基·所罗门是他的名字。

自从我们生吃食物以来，我们的生活从未感觉如此美好。你的书是我们拥有的关于生食的最好的书，我们经常读你的书。我们想传播有关生食的真相……我们认为您的精彩书应该向很多人提供。

附上一张 20.00 美元的汇票...

雪莉夫人和托瓦尔德·博伊先生，威尼斯大道 1015 号威尼斯，加利福尼亚州美国。

***

南卡罗来纳州哥伦比亚1965 年 1 月 7 日：

我非常喜欢 1964 年 12 月《Let s Live》杂志上关于您的小册子《RAW-EATING》的文章。我写信给作者 Martin J.
弗里茨，他建议我写信给英国素食杂志，他们又给了我你的地址……

太太。艾琳·戈尔蒙，美国

***

摘自阿巴丹一位绅士读完我的波斯语书后写的一封信：

阿巴丹，1965 年 7 月 25 日：

亲爱的阿特霍夫先生，

你的小册子给我的精神面貌带来了很大的改变，让我已经把自己当作一个生食者了。我不知道

如何感谢你。毫不夸张地说，我欠你一条命。
您是我们这个时代的耶稣，为病人和半死不活的人赋予生命，那是多么甜蜜的生活啊！……对我来说，读了您的书而不改变自己的生活方式似乎令人难以置信。

萨达拉特，阿巴丹，波斯。

***

在我用亚美尼亚语出版了大卷之后，原始-
饮食在亚美尼亚赢得了相当多的追随者。

埃里温，1961 年 3 月 24 日。

亲爱的霍万内西安先生，

亚美尼亚科学院中央图书馆非常感谢您的题为《生食》的第一卷作品。为满足广大读者对您的《生食》作品的需求，鉴于已寄出的两本一直在流通，且耽误了相当长的时间，请将第一卷寄给我们五本。满足了广大读者的需求。”

亚美尼亚科学院，H.MECHERIAN，综合部主任。

***

埃里温，1961 年 11 月 20 日。

亲爱的霍万内西安先生，

我们收到了您赠送给我们图书馆的题为“生食”的第一卷十册，对此我们表示诚挚的谢意。

埃里温，1965 年 6 月 16 日：

亚美尼亚国家图书馆管理局谨对您赠送给图书馆的六本题为“沿着生食之路”的书表示诚挚的谢意。

对生食感兴趣的人正在逐渐增加,其中许多人希望拥有您的书。您能否再给我们几份您的出版物?

亚美尼亚文化部,

AM 米亚斯尼基共和国州立图书馆,

阿拉齐·蒂拉比安,导演。

***

后来我经常寄出二十到三十本我的书
来到这个图书馆,不求任何回报或补偿。
不幸的是,由于苏联对人们施加的问题和限制(对私人贸易的独裁统治),
我完全免费满足了所有从苏联收到的书籍的请求,无论这些请求来自公共机构还是私人。

摘自著名(亚美尼亚诗人)写的一封信,
霍夫汉内斯设拉子:

埃里温,1962 年 1 月 4 日。

亲爱的特尔霍万内西安,

一次偶然的机会,我读到了你那本令人钦佩的书,名为《生食》。你注定要成为全人类的大救世主。你的生食发现与伟大的达尔文一样伟大;事实上,它比之前几个世纪的所有伟大发现更伟大、更人道主义,不,我应该说更慈善。但是,唉,面前有一块坚不可摧的岩石。要是这个瞎眼的婴儿,这个被欺骗了几千年的所谓人类,要是

醒悟过来,放弃火焰,沿着你开辟的谨慎道路走下去,男人内心的暴力行为就会消失。但人类,尽管有如此多的种族和部落,仍然紧抓着火,就像苔藓紧抓着岩石一样。它不会放弃它带来死亡的熟食,也不会放弃它……尽管如此,我亲吻你悲伤的额头,并为你生为亚美尼亚人而感到高兴。你确实是不朽的……”

Hovanes Shiraz,20 Leninian Ave. 埃里温。

***

下面这封信的作者是一位年轻的人,他从童年起就写了学生时期,患有多种疾病,包括麻疹、猩红热、流行性腮腺炎（腮腺炎）、疟疾、心绞痛、各种感冒和粘膜炎、耳痛、牙痛、便秘、腹泻、痔疮、阑尾炎和胆囊慢性炎症（胆囊炎） 。如今,生食使他摆脱了所有这些痛苦,他用以下几句话表达了他的感激之情:

埃里温,1964 年 2 月 5 日。

我亲爱的老师,我无法用言语来表达我几个月来对您的感激之情和钦佩之情,因为所有的言语似乎都不够充分。

你用一个神奇的举动结束了困扰我一生的噩梦,毫无疑问,你也会为其他人做同样的事情,直到那个噩梦的根源被根除 感谢你。

你来驱散我像其他人一样陷入的那种睁开眼睛的盲目、那种尖耳欲聋的耳聋和那种无意识的疯狂。

你带着神灯而来,映衬着苍穹那张真正属于我的脸,直到那时我才只能梦想和猜测。

我在你闪亮的身影前鞠躬,向你打招呼
我欠他的债比我欠任何人的债还要多。

我在你光辉的身影前鞠躬,向你致敬,作为英雄,你的名字今天经常挂在他所拯救的人们的嘴边,但明天它将会挂在所有人的嘴边。

我在你们光辉的身影前鞠躬,向你们致意,你们是真正的文明、真正的科学、真正的进步的斗士,是光明、文明、科学的未来的战士。

Armen Vshtuni,列宁透视 20,埃里温,阿美尼亚。

***

埃里温,1964 年 3 月 29 日。

亲爱的霍万内西安,

只需几行文字即可让您知道生食又多了一个新成员,其采用新营养形式的原因不是基于某种疾病或其他原因引起的绝望感,而是基于您的伟大思想所激发的理想。

我必须承认,我的道路上存在许多障碍,因为我的父亲是一名生物学家,而我的兄弟是一名医生,而在我的家庭中,我是唯一一个以不同(正常)饮食为食的人。现在我已经采用新的营养方法九个月了,我的健康状况非常好。在我看来,从世界各个角落寄给您的此类信件将以几何级数增加,而您将没有闲暇阅读写给您的感谢信。你的发现将载入史册。

***

1965 年 6 月 18 日。

我是从列宁格勒写信的。我正在这里的音乐学院继续学习。我始终与您同在，向您致以最美好的祝愿，并坚信时间会站在您这一边。我哥哥给我做的体检总是给出令人满意的结果。我确实感觉很好，而我的体重却在缓慢但稳定地持续增加。

H.斯瓦契安。

***

埃里温，1965 年 1 月 6 日。

亲爱的霍万内西安先生，

我练习生食已经六个月了。拥有我充分了解您的书在世界各地受到的热烈欢迎，因此我不想详述细节并重复通常的颂词。毫无疑问，生吃的观念是整个文明进程中人类思想所取得的最伟大的胜利。

我不想写我的个人经历，因为，阅读了您从各种感谢信中引用的摘录后，我意识到我的反应与其他天然食品消费者的反应完全一致。

具有特殊意义的是紧随其后的心理变化（如果确实不是先于生理反应的话）。

请允许我感谢您送给人类的独特礼物。

弗拉基米尔·哈恰图良，Abovian St. Erevan 38 号。

***

莫斯科一位年轻女士的圣诞致辞：

莫斯科,1964 年 12 月 20 日。

亲爱的阿特霍夫先生,

我很高兴向您致以节日的问候,并表达我个人的谢意,并祝愿您
伟大的人道主义工作取得胜利。

你的追随者,已经从长期严重的心脏病中康复。

随后,她在一封长达十页的信中详细讲述了她的故事。
疾病与康复,总结如下:

1965 年 3 月 31 日:

1963年11月我开始吃生食。从那时起我就开始吃生食了。
从来没有一刻怀疑过。那时我已有九年的心脏病史。

但让我从头开始。当我八、九岁的时候
老我得了风湿病。此后,我每年大约患上十次喉炎、流行性感冒和各种感冒,通常持续六到十天。逐渐发展为慢性扁桃体炎。十四岁时,医生发现我的心脏有二尖瓣病变,后来又发现了风湿性心脏炎。十五岁时,他们切除了我的扁桃体。我一直患有长期的心脏疼痛、神经炎、虚弱和失眠。
经过几个小时的折磨后,短暂的睡眠伴随着可怕的噩梦。当我半夜醒来时,我害怕黑暗。总的来说,我一年中有三四个月是在床上度过的。我爬上一段楼梯是相当困难的。我总是被剥夺了散步、体育锻炼、游泳、旅行、阅读和许多其他乐趣和娱乐的机会。

我一直在医生的照顾下。他们曾经通过以下方式"治愈"我
指金字塔、阿司匹林、抗生素、镇痛药、血管扩张剂、安眠药和其他类似药物。我的身体不断地抗议

令人惊讶的是,我的病情逐渐恶化。由于确信这些疗法无效,我最终放弃了所有这些疗法。

请原谅我这么一分钟占用了您的注意力
细节。在我看来,它们会让你感兴趣,尤其是当变化以惊人的方式发生时。
我毫无困难地放弃了煮熟的饭菜。原始的营养唤醒了我内心净化和轻盈的愉悦感。几乎一夜之间,我的心就不再担心了。以前,我不仅每周一次,而且几乎每天都会感到心脏疼痛,而且持续数小时,而在我生食的第一年,我一天都没有上过床。 ,我心中的痛苦仅限于六到八次轻微的痛苦。

一年半以来,我没有患过一次流感或感冒。在最初的几个月里,我的头痛完全消失了。但对我来说最大的奇迹是我上床睡觉后几分钟内就开始入睡。我的工作能力增强了;以前的散漫、紧张、烦躁都消失了。

秋天,我去了一趟亚美尼亚,并在“Matenadaran”(手稿库)工作。
每天在山里行走二十五到三十公里,然后回到家,准备好立即重复表演,这是多么快乐的事啊。我成为了一个自由的人,大自然终于将其纳入了怀抱。这实在是莫大的幸福,对此我再次表示衷心的感谢。

莫斯科,1965 年 8 月 16 日。我的健康继续给予我一切
满意,特别是因为我的身体已经承受了精神和神经紧张 (高血压)的相当严峻的考验,以及在山地旅行中持续的相当大的身体疲劳。

我很快就会完成生食的第二年。我再也无法想到放弃生食了。我向大家提出的问题纯粹是为了启发,切不可制造任何问题。

你对我的未来最没有怀疑。最重要的是,对我来说,问题的物质方面不如精神基础重要,精神基础始终是坚定的、不可动摇的。

奥尔加·克伦斯卡娅 (Olga Kerenskaya),莫斯科弗罗恩兹街 3 号。

***

由于我的书在苏联不容易买到,那里的生食者将我的出版物的摘要翻译成俄语,并在他们的朋友中分发了副本。

然后许多人互相复制这些摘要。以下是一位居住在莫斯科地区的俄罗斯老太太写的一封长信的一部分:

希姆基,1965 年 4 月 25 日。

我无法表达,或者更确切地说,我无法找到合适的词语以此表达我对您无限的感激之情。这个世界上没有任何奖励足以补偿您为拯救人类的身体和灵魂而付出的神圣劳动,即您的"生食"。我向您鞠躬,不仅向您鞠躬,还向给我带来这本宝贵的健康秘诀的人鞠躬,其中包括从您的书中摘录的几段内容。就我个人而言,我没有足够的运气看到你的书。我的朋友 一位前老师

我不是直接从你的书上抄下来的,而是从她的一位朋友 也是一位前老师 的笔记本上抄下来的,而现在正是这位女士给你写了这些文字,因为我自己的视力很差。我只能用一只眼睛看到,而且需要借助放大镜,否则我应该早点感谢你了。

我从2月15日开始炼功,从那时起我就不再吃任何熟食,连面包也不吃……到1966年8月15日我就90岁了。我比我所有的朋友都精力充沛,这一事实得到了证明:其他人也一样。

Karpovna Maria Ivanovna,Fevralskaya 街 12 号,Khimca。

***

松兹瓦尔,1965 年 8 月 12 日。

亲爱的霍万内西安先生，

我的姨妈和她的丈夫都是埃里温的医生,名字叫丹尼尔里安,他们写信给我说,他们从您的建议中受益匪浅,并热情地劝告我采用您的营养和治疗方法。因此,我想问您是否可以寄给我一份您的题为“生吃”的作品,我提前感谢您。

我是来自伊斯坦布尔的妇科医生。在过去的两年里我一直在瑞典松兹瓦尔的一家医院工作。我将怀着极大的兴趣和自豪地阅读您的书和您的指示,许多人已经从中受益匪浅。”

Shabuh Sedikian 博士,Länslasarette,松兹瓦尔,Suède。

***

莫斯科,1966 年 11 月 19 日。

亲爱的阿特霍夫先生，

我对你思想的清晰和简单感到惊讶。这么伟大的发现真的可以用如此简单的方式阐述出来吗? ‘哦,人类!大自然用生食创造并滋养了您和您的细胞。只要您不完全了解这些细胞的结构和功能活动,就不要使用各种非自然的有毒物质干扰它们的工作。

我和我的妻子都是研究生。我是一名物理学家,她是一名医生。

我们对您的工作非常感兴趣...

迈克尔·米纳西安。

***

杰莫克,1966 年 3 月 6 日。

向你致敬,科学家中的科学家!向您致敬,人类的导师啊!

我是杰莫克疗养胜地的医生助理
亚美尼亚。自从 1965 年 11 月 4 日起,我就被你的书说服了,开始练习生食。我相信按照你传播的方法我一定会痊愈的。自 1947 年以来,我一直患有风湿病、多关节炎和冠状动脉疾病。自1963年以来,由于肾脏严重发炎,我的健康状况进一步恶化,吃西瓜只能部分缓解病情。

从生吃的第六天开始,我就感到关节剧烈疼痛,但随后就停止了……在生吃的反应过程中,我没有经历以前关节炎每次发作时都会出现的关节肿胀。我也没有出现以前每当我的肾脏状况恶化时就会出现的发烧和浮肿症状。现在我睡得很香,我的脉搏率从 120-140 下降到 90-

每分钟 100 次(在紧张的情况下)。心里每晚的疼痛、头上的头皮屑、脚上的汗水都消失了。我的体重已经减轻了五公斤,风湿痛也消失了。我感觉很好,我的力量在不断增强。

我的妻子和我六岁的儿子也开始采用生食。我将抚养我的第三个儿子 现在一个月大了 就像你抚养你的女儿阿纳希特一样。

我亲爱的老师,我已经当医生助理了
十八岁了,现在三十七岁了,我即将完成教育学院的函授课程。然而,正是在你的书中,我终于找到了许多问题的答案。

长期困扰我的问题 我在其他地方找不到答案。 “其中一个问题是，为什么婴儿从出生的第一天起就不能像其他动物的幼崽一样行走。我现在确信，这一问题以及儿童许多其他生理缺陷的原因可以在煮熟的食物中寻找。在我看来，经过三四代生食者之后，所有这些缺陷都会被消除。

Vachagan Gasparian 博士，亚美尼亚杰尔穆克。

***

我的大姐姐住在埃里温。我经常给她寄大包裹
她把这些书送给那些身患重病或坚信生食者的人。以下是她众多信件中的一些摘录：

“我亲爱的阿尔沙维尔，我知道这封信会给你带来很大的快乐。生食在埃里温和其他省份都取得了快速进展。没有一天没有人打电话或来看望我。他们来寻求建议或索要书籍。我把您的书送给那些真正需要帮助的人。人们对书籍的需求是无限的，但书籍从一个人手中传递到另一个人手中，很快就变成了破烂。我对你向所有询问的人免费发送书籍的习惯感到非常担心。如此惨痛的费用你怎么能承受？

你不知道有多少病人因生食而痊愈，他们真的很感谢你。这里的人们都是像你一样的人道主义者。
一旦有人恢复了失去的健康，他就承担起治愈患病亲戚的任务，这样一来，另外五六个人的严重疾病就康复了。然后他们来找我讲述他们的经历。

以前无法移动一步的人现在可以步行数十公里。

其中一名患者患有手部水肿
足二十年,体重不低于115公斤。
采用生食饮食后,他在20天内减掉了10公斤。他的儿子说:"我的父亲以
前手脚不能动,现在走路像个孩子了。"他们不断地祝福你和阿纳希特。

另一位患者则患有声带炎症,几乎完全失声。经过仅仅一个半月的生食饮食,
现在他的健康已经完全恢复。

还有一位28岁的年轻人,肾脏化脓,并伴有全身浮肿。他的病情非常严重,已经失去
了所有的希望,但由于生食,他现在已经康复了。类似的案例还有很多,不可能
一一写下来。据他们自己估计,仅在埃里温就有 2,500 名生食者,其中许多人
早已病重,但现在健康状况良好。人们的心脏疾病、咸结石、高血压、胃溃疡、肾
脏、肝脏和胆囊炎症、结石和许多其他非常严重的疾病都得到治愈。

我自己病得很重。我患有高血压、耳鸣和肝脏炎症。我的鼻子以前一天流
两三次血,我感觉很虚弱,睡不好觉。我的心很不好,每天晚上我都在想我是否应该
重见天日。但现在我睡得太快,早上都听不到家人去上班的声音。确实,有时当我
起床太晚时,他们会感到焦虑,认为我一定是生病了。我瘦了很多,而且无论走
多少路,我都不觉得累,这让大家都大吃一惊。

生食者彼此之间建立了友好关系。一天晚上,我被邀请去科罗兹人的
家。 (科洛齐安先生是埃里温的一位资深画家,他家人的故事确实很有趣。他本
人就患有慢性胃溃疡,并伴有出血。在埃里温拒绝接受药物治疗)

住院后,他改吃生食,病情完全康复。他的妻子患有真菌感染（芽生菌病）。经过四个月的生食后,她的指甲开始生长,咳嗽也消失了。他们的女儿结婚了,生了孩子,没有流血,现在就靠生食养育孩子。）

除了他们自己之外,还有三十二个完全生食的人。
一家四口。我无法用言语来形容他们对我的欢迎。他们准备了一张最漂亮、最丰盛的桌子,摆满了令人垂涎欲滴的生沙拉,还有五六种极其美味的生馅饼,其中一种被他们命名为Anahit,这是一种用印度玉米制成的特殊“pilau”,上面装饰着浸泡在水里的干果,以及各种新鲜水果和坚果。最后,他们带来了一道混合小麦、燕麦、核桃、葡萄干的美味佳肴。

所有客人都是医生、艺术家、音乐家和讲师。他们发表了多次讲话。终于,今天是科洛齐安夫妇结婚三十周年纪念日。

相当多的医生已经成为生食者。一位年轻的医生和他的妻子（也是一名医生)从杰莫克的疗养胜地来看我。他们告诉我,他们每天有四十到五十个病人,他们都需要你的书。他们向我保证,对你的书的需求量可能会达到数千。斯皮塔克的医生发表了一场关于霍乱的演讲,演讲结束时他谈到了生食,并建议他的听众获得一本你的书,在仔细阅读之后,将其建议付诸实践。

一位六十四岁的德高望重的医生从基洛瓦坎来找我。他告诉我,他本来就病得很重,但一年多前他和妻子一起开始吃生食,结果身体恢复了。他还告诉我,埃里温医学院营养卫生系主任 A.

Harotiunian* 在基洛瓦坎 (Kirovakan) 做了一次演讲,在场的有医生、病人，尤其是生食者。讲座结束时，

生吃的问题已被提出来讨论。一些生食者在医院躺了几个月没有任何结果,现在已经通过生食治愈了,他们要求检查他们的医院记录,并与他们目前的情况进行适当的比较。他们还想知道为什么发言者在没有审查相关事实的情况下公开批评生食。一名生食者甚至站起来问基洛瓦坎医生是否认识他。在得到否定的答复后,他继续说道:"我就是那个你认为毫无希望、让你出院在家死去的病人。"今天,多亏了生食,我的健康状况非常好。"医生站在那里傻眼了。"

Siranoush Babakhanian,33 Poushkini,埃里温。

*此人 (Harotiunian) 之前曾在报纸叫《共产主义》! !发表于埃里温(1964 年,第 7 期)17I) ,其中并没有完全否认生食的好处!他将其使用仅限于某些疾病的有限病例,同时他还赞扬了有害的动物蛋白和人造维生素。最后,他警告读者不要在没有医生建议的情况下食用天然食品。对于这些断言,我已经在我题为《沿着生食之路》的亚美尼亚著作中给出了令人震惊的答复。

***

这位女士是亚美尼亚著名歌手Ofelia的岳母 Hambardzumyan) ,一位非常聪明的女士,到目前为止已经给我写了十三封信,我将提及其中一些如下:

1966 年 11 月 20 日:

亲爱的霍万内西安先生,

"差不多两个月前,我读了你借给我一天的生吃书,那一字一句的激动、热情和品味,是笔无法、无法形容的。以前,我当时很盲目

奔向死亡,脸上贴着多年的假身印记。但在生吃时它就消失了。

我还没读完你的巨著,我就把那些从来没有分开过的熟食和药瓶、胶囊都扔进了垃圾桶。那是我 61 岁生日,我接受了你的这份礼物,并决定成为一名生素食主义者。我永远不会忘记这一天;你很容易猜到我被毁坏的身体发生了什么变化。这些年来,在各种疾病的压力下,我的生活过得很坎坷。尤其是令人窒息的季风病和难以忍受的坐骨神经痛,夺走了我的睡眠。摆脱了疾病的残酷束缚后,我变成了一个活泼、坚强、粗壮的人,整天像小鹿一样到处乱跑。我找不到言语来表达我的感激之情;噢,天才中的天才,我亲爱的朋友……

请接受一位远方朋友的问候,她为自己的最后一次经历感到自豪名字和你的一样（Ter Hovannessian）。现在我无法忍受人们如何将有毒物质放入体内?当我想起由于无知,我常常邀请我所爱的人到我家,并亲手给他们煮饭时,我感到痛苦。

在生吃之前,我的心跳告诉我中风,在我看来,这被认为是一种愉快而轻松的死亡,但现在我想活着,亲眼读到,亲耳听到,我哥哥的名字就在上面。全世界的语言。你的工作很明智,熟食必须被推翻,胜利就会降临到你身上。

”

1967 年 8 月 2 日：

“现在完全健康和繁荣,就像一个真正的人一样,我发送你是我的第三封信。心里的感触太多,无法写在纸上;我现在的健康归功于你,人类的救星,我亲爱的兄弟,我可以称你为我的兄弟吗?

当我前两封信没有收到你的答复时,我向朋友借了你的大书,把它全部抄在三本厚厚的笔记本上。现在这个副本正在易手。后来我才知道你给我寄了书和信,但我没有收到。

在这里,生素食主义的信徒数量与日俱增天;其中也不乏医生。他们中的大多数人来找我是为了

有些问题,我提倡生食;我制作蛋糕、哈尔瓦、沙拉和生多梅,并向人们展示它们,我打印他们的说明并分发给人们,我用葡萄干在蛋糕上写下你的名字;我给你妹妹买了其中一个蛋糕。她哭着抱住我说:“从今天起我们就是两姐妹了,我家的门永远为你敞开。”她给了我你的书的第二卷。

我经常见到你姐姐,读你的信件和文件,我看照片,我怀着极大的同情心看着你的两个孩子被“强化”食物和“有效”药物浪费掉的照片;他们被牺牲了,但今天却有成千上万的人从某些死亡中获救,并向他们致以哀悼。过去的伟大天才都因为这种食物和药物而未完成工作而灭亡……只有你揭示了这个秘密。让胆敢否认这些事实的舌头哑口无言。

现在让我谈谈我自己。我觉得这会很有趣让你知道我开始吃生食之前和现在是什么样子。当我十七岁的时候,我的右侧背部剧烈疼痛。医生无法理解原因,只让我对药物和按摩感到不舒服。六年后,我终于被送往医院,生命垂危。原来我的右肾全是结石和脓液。对我的肾脏进行手术的教授是一位知识分子,如果他还活着,他会用双手在你的发现上签名;他告诉我,由于按摩和有害药物,医生已经吃掉了你一半的肾脏,然后笑了。他命令我永远不要吃肉、蛋、酱菜、矿泉水和咸味食物,多吃蔬菜和水果。

我按照这个顺序吃了两三年,当我感觉好一点的时候,我又开始吃所有的东西。渐渐地,我的饭量增加了,体重也一天天增加了;和其他人一样,我认为这是健康的标志,但事实证明恰恰相反。先是开始剧烈头痛,然后双腿浮肿,四十四岁时,人造牙被天然牙取代。我的体重达到八十二公斤;呼吸短促、慢性咳嗽、心悸和胃酸包围着我。后来出现了甲状腺肿,

像一颗坚硬的鸡蛋一样包围着我的脖子。医生要手术，我拒绝了。然后，坐骨神经痛、动脉硬化、血压、痔疮、痛风等，让我全身虚弱到无法行走。

我的房间就像一个药房，里面堆满了阿司匹林片、pyramiden、valocardin、milocardin、analgin、beloid、capodiazit和其他毒药，它们占了我食物的一半。我对医生很失望，因为每个人都说这些症状与年龄有关，我以为我的生命已经到了尽头。我厌倦了这个世界，只希望简单的一击就能结束这些屈辱。我没想到奇迹会出现，将我从这场噩梦中拯救出来。但这是加入的。现在十七斤恶魔消失了（写信的人忘记了，她原本的身体在生食期间已经积累了十七斤新鲜健康的细胞，也就是说，恶魔不是十七斤，而是三十四斤，甚至更多)我带着64公斤的实际重量从城市的一端走到城市的另一端，带着沉重的行李爬上干邑工厂的132级台阶，来到我姐姐的女儿那里，她在那里的诊所里，因为工人们而且那里的医生完全熟悉我以前的情况，他们很惊讶。

尤其是当他们给我量血压时，发现我的血压是十三而不是十九。这会让他们改变观点，最终真相获胜。我在家里准备美味的纯素生食，送给他们，他们吃完后我说："霍万尼西安把他的书免费送给全世界。我也用生食招待人们，想吃多少就吃多少。"我已经在这种幸福中生活了十个月了……

我想谈谈我的排毒。疾病的痛苦如此剧烈，以至于我没有感觉到排毒的第一反应，只是越吃越吃不饱。我的左侧身体出现了红色的疹子，也很痛，但很快就消失了。我的皮肤有些地方干燥、发痒、有头皮屑，现在好多了；我的尿液颜色有时鲜红，有时又白又浓，但现在却像水一样清澈。我有几次严重的头痛，但后来自己就好了。从吃生食的第一天起，我就忘记了这个世界上还有药。我不敢相信

我的白发现在已经变白了，正在恢复原来的颜色。”

第 12 号信 - 1971 年 5 月 7 日

“我的消息太多，不知从何开始，又从何结束。有一天，我去医院做一些行政工作，看到一位女医生手里拿着你的书，周围还聚集着其他几个医生。”并热情地解释了她的姐夫是如何通过生素食主义从严重的肾病中得救的。然后她说：“奥菲莉亚·汉巴苏米安的婆婆的信也在这本书里。”看来她没有’你不认识我。我看了看那本书，发现这是我签名送给别人的同一本书的复印件。因为你的书很稀有，所以会复印下来，以便更多的人可以使用它。当这个医生认出了我，她让我有一天去看病人。我在我们约定的那天去了。

以前的病人名叫奥佐尼安，现在完全康复了，他组织了一场奢华的聚会。他是一名兽医，他的妻子是一名医生，他的兄弟是一名大学教授，他的妻子也是一名医生，几位记者和一些生食新人聚集在一起。来自 Kirovakan 的 Abajian 博士和几位新的生食追随者进来了。

一年前，奥佐尼安病重时，给你的旧地址写了一封信，但我想你没有收到。这封信是如此有趣和有价值，所以我将其复制并发送给您。正如你在信中看到的，一年前他病得很重，他们对他很失望，但现在他完全健康地工作；奥佐尼亚人的信：

❖我不知道用什么语言来表达对您这个时代最伟大的慈善家、最伟大的科学家的惊讶和敬意。虽然我因为肾病的缘故，身体虚弱，无法写字。即使是对我最亲近的亲人，我也只能写几句话，但我满怀喜悦地给你写信。你是全世界唯一我可以写信的人，但我不能不写。我哥哥带来了你的书，并坚持说我读了，为了不得罪他，我坐在床上，不情愿地开始读那本因读太多而撕破的书；但我又无法放弃这本迷人的书，

因为它尖锐而热情的语言,以及你深邃而钢铁般的思想,让我整个人着迷。正是这些孩子的惨死,让你来到了科学海洋的隐秘地窖,寻找真相。深深的悲伤使你成为生物的太阳。为此,人类感谢你们的两个孩子,他们的名字将永远留在各国人民的记忆中。读完你的书后,我立即感到心痛,不等痊愈的结果,我表达我的感激之情。因为我确信你所说的是真的;因为我是一名兽医,对生物学非常熟悉,所以我更能理解你的话的伟大。所有在我大脑中根深蒂固了几十年的生物科学理念,都在一天之内发生了改变。我确信未来将在你的伟大面前屈服,因为没有任何伟大的发现被隐藏。我今年40岁了。我患有慢性肾炎,病情很严重。我的血氮是65-90,一直降不下来。

躺在床上,只要为你呼吸,我相信我会没事的。我要感谢我的母亲生下了我,感谢您让我的生命得以延续,直到永远……"

另一个有趣的消息是:《科学与生活》杂志的一位记者从莫斯科来到埃里温,对生物的发育进行研究。

几位医生和经验丰富的生食者聚集在一位生食记者的家里,他写了一份报告。他来找我,1971年11月15日,13号信 (我给《先锋》报的编辑写了一封详细的信)显然起了作用,因为我通过电话得知,一位消化系统疾病专家系统,Jivan Shmavonyan教授,想见见我和其他一些生食者。除了为活跃的生食者举办一场聚会之外,我还能做什么呢?聚会前几天,我向办公室请了假,没有任何尴尬地尝试布置一张对于现场食客来说也是新的桌子。

生面包、饼干、巴萨克,还有每年春天我做的用花叶、石榴籽甚至青核桃制成的各种生果酱,还有各种沙拉,我都装饰过。

三大桌子之多,一言难尽。一时之间,没人敢碰那刻着你名字的三块大蛋糕。最后我把它剪下来并播放了。桌子因水果和果汁的重量而呻吟!



阿特霍夫的妹妹（Siranush BabaKhanian)位于中间,她左边是Shmavonyan 教授,海卡努什·特尔·霍瓦尼西安 (Haikanush Ter Hovannessian) 站在她身后。

会议定于 1971 年 10 月 24 日 16:00 举行。提前两个小时,我派人去叫你姐姐来,让先到的人作为你的代表与她握手。首先,尊敬的教授亲自进来,面带微笑地用双手握住了我的手,并非常尊重地迎接了你的妹妹。转眼间,吃生食的客人全是医生、大学教授、记者、教师等,一下子进来了大约四十五人。我很震惊,就在这时,阿巴吉安医生带着四位来自基洛瓦坎的敏捷而开朗的女士乘车抵达。他首先讲述了自己的病情,对您摆脱这些疾病表示感谢,并祝愿您身体健康。

随后,所有吃活人纷纷发言,对过去的疾病和现在的健康状况进行了详细的说明。教授静静地坐着,认真听讲,并在笔记本上做笔记。大多数客人都不认识他,当吃货们的报告结束后他站起来自我介绍时,

大家坐下来,开始静静地听。他开始慢慢地讲述他的意图和计划。



一位大学教授读了霍万内西安的信。阿巴吉安医生坐在他的左侧。

他说:“霍万内西安实际上做得很好。历史
表明大多数著名科学家都来自普通人;霍万尼西安虽然不是医生,但
凭借他的发现,他站在了医生之上,有权利成为一名科学家。虽然他有敌人,
但事实是他赢了。你们所有人都说过、引用过,但这些话仍然留在你们心里。你应
该组织一个人口,对所有活食者进行统计,确定他们过去患有什么疾病,现在状
况如何,并向我们提供这些文件。”根据他的提议,选出了一个由15人组成的
委员会,上面也登记了我的名字。我们决定每三个月召开一次这样的会议。

教授说他想建立一个生素疗养院,也有讨论建立一个生素餐厅。

最后,根据教授的要求,我提供了一些您的信函、印度政府的信函、

我写给"先锋"的信,以及奥佐尼安和马卡里安的信。他非常高兴地吃完了所有的沙拉和其他菜肴,并询问如何准备它们。我向客人分发了十份沙拉表格。这不是我发送给您的版本之一,这是全新且完整的。

会议从16:00持续到21:00。离开时,教授把他的一张名片给了我,另一张给了西拉努什,并要求我们始终与他保持联系。他对西拉努什说:"我很想见到你的兄弟,进行协商,共同制定一个有效的计划,尽快到达目的地。出国旅行很难获得许可;写信给你的兄弟,也许他可以利用他的影响力准备邀请函"

教授地址: Jivan Mambre Shmavonyan,Papazian No. 17,埃里温。

Haikanoush Ter Hovannessian,10 Alaverdian St. Erevan。

印度政府的来信:

印度信息服务 - TS Kanwar

德黑兰,1971 年 1 月 4 日,印度大使馆。新闻助理

"据我们所知,您出版了一本名为《生食》的书。大家可能会了解到,印度政府专门成立了Nature Cure决策委员会,对Nature Cure的进展和发展进行研究。

你的书已交给本委员会,委员会认可它并认为这将是一本好书。因此,印度卫生和计划生育部正在考虑将这本巨著廉价出售(只需五卢比)来分发。他们不会从出售该出版物中获利。

如果您能给予许可,我们将不胜感激印度政府以英语和其他十二种当地语言出版这本书。

另外,如果这本书自出版以来是否有更新,请告诉我们1967年版。或者您想在不久的将来修改它?

因此,如果我们能获得必要的许可在印度出版这本书,我们将不胜感激。"

TS 坎瓦尔。

它是印度最活跃的卫生机构,由圣雄甘地于 1964 年建立。他们
定期在印度分发我的书籍和公告。印度卫生部已通过该机构向我介绍了我的书。
以下是该机构院长写给我的信中的部分内容:

"五年前我在《英国素食杂志》上读到过你的故事,当时没太注意,几
乎忘记了;直到上个月,一位在那里经营疗养院的墨西哥女士在我们这里
住了三个星期,对我们评价很高。生食。从那时起,我就迫不及待地想联系你订书,
但怎么找到你的地址呢?但是前几天,有两个吃生食五年的人来找我们,给
了我你的地址。地址。这个研究所是甘地创办的,我有幸在他生命的最后几年
在那里工作了十年。

自然治疗中心,乌鲁里干昌,印度

以色列素食协会主席、《自然与素食》杂志主编
健康》杂志:

"非常感谢您发送的公告。我们尽力获取它们
给那些最想使用它们的人。到目前为止,我们已经售出了您的一百卷书;在
一个大多数人都不懂英语的小国,卖出这么多书确实是一个巨大的成功。我
寄给您一本《自然与健康》(TEVA UBRIUT)杂志的封面,其中还印有六岁阿
纳希特的美丽照片。现在我正在准备一篇文章,并附上一张 12 岁的阿纳希特
的照片。"

Jaacov Grabois,10 Hateyna St. Nevey Oz。以色列

这位医生是英国素食协会的主席,
在伦敦有一个诊所,读完我的书后,她

她被说服了,并把我的地址告诉了她的病人,并开了一本生食书。下面这封信证明了这一点:

"我读了你关于生食的书。拉托医生开了一种生食饮食来治疗我的癌症。他给了我你的地址,以便我可以从中订购这本书。我将邮寄十美元,请寄给我三本书和六份公告。"

坎贝尔·穆迪夫人,31 Linden Garden, London, W. 2

维拉·斯坦利·阿尔德夫人:

"亲爱的光荣朋友,我仔细读了你的书两遍,感觉
这本书将为人类开创一个新时代。非常有必要将这本书放在人们的眼前,以便世界最终充满活力。您是一位天才,能够认识到简单而完美的真理,并且比我迄今为止读过的所有营养学家的书都更正确地解释它。

多年来,我一直向人们强调,人类是果食者,这样世界的问题将得到解决,金色的世界将被创造。你的座右铭("不要做饭")用一个简单而基本的命令消除了所有的原因、措施、节制。你将消除迄今为止讨论过的统计数据等,取而代之的是,你将为人们提供真正的健康和幸福。

你的发现,就像电的发现一样,是天才的杰作,也许理解你的人也是天才。

我会尽一切努力让你的书出名;我目前正在编辑一本书,写另一本
书并进行讲座。日子太短了,没时间做这些事情。现在世界形势严峻,但我和丈夫都受到鼓舞,因为我知道你、你的工作和你的成功仍然在这个世界上。请接受我们与您非常接近的事实。

我正在寄给你我的一本书。"我们吃素已经很多年了,我们不抽烟
也不喝酒,现在我和我丈夫正在使用你的方法。"

«世界联盟联谊会» 8 第一大道,伦敦。

健康的本质» 最高健康与生命法出版商：

1968 年 4 月 29 日：

"我收到了你的书。我不仅发现这本书很棒，
但它完全符合我的想法、行动和著作。现在我们正在出版一本名为《健康本
质》的杂志。除了出版这本杂志和我的个人书籍外，我还想出售向人们展
示正确道路的外国书籍。为此，您的书肯定应该包含在我的书中，所以请让我
了解批发折扣的条款。"

1968 年 5 月 24 日：

"我很高兴寄给您一张 82.5 美元的支票，购买 50 卷生食书籍。如果您
愿意给予我们印刷这本书的权利，我们将很乐意接受。我们拥有出版这本书的所
有工具。"

南非德班 2821 号信箱。

DAULAT RAM 公共使命：

"收到这封信，你一定会感到惊讶；相信我，在看到你的书后，这个研
究所的所有董事会成员不仅深受感动，而且完全相信，只有通过生食才能
拯救人类。所有疾病。我们的社区是一个慈善组织。我们决定在印度推行生食运
动。如果您允许我们用英语和当地语言印刷您的书，我们将首先免费分
发一万本。我们将我们也联系了卫生部，让他们在活动中也考虑到这个问题，我
们决定也在医院里证明真相。

我们知道，你的哲学在个人利益方面有其反对者，但在像印度这样的
国家，大多数人口贫穷和饥饿，生食会找到合适的土壤，并将导致数百万
人因熟食及习惯及邪俗受苦，得救。 "以后，当你的书被

发表并取得成果后,我们将邀请您与家人一起来印度,亲眼看看结果。”

克里山·莫汉,副总统。 17- B,阿萨夫阿里路。新德里

收到印度大使馆的信后,我决定再试一次,并将这一胜利通知我国当局。首先,我给穆罕默德·礼萨·沙阿·巴列维写了以下信,并向帝国办公室附上一本波斯语、英语和亚美尼亚语书籍。

信中:

“我很自豪地给你们带来这个一开始可能难以想象的极其令人高兴的消息。

经过我三十年的努力、研究、研究和经验,今天已经明确证明,所有疾病的原因都是由于食用熟食、化学物质和其他人们在不知不觉中放入体内的死物质引起的。当我因名医开出的“有效”药物和“强化”食物而失去两个我心爱的孩子(一个十岁,另一个十四岁)时,我开始确信这一点。我用亚美尼亚语写的一本详细的书于1960年印刷出版,然后为了向我的波斯同胞们通报,1963年我临时出版了一本波斯语小册子,同时赠送了一份。这本书引起了文化艺术部长帕尔博德先生的关注。他召唤了我,并在几次会面后将我介绍给了博士。

阿巴斯·纳菲西 (Abbas Nafisi),红狮和太阳公司秘书长。 Khaje Nouri 妇产医院院长 Abbas Nafisi 博士和 Abolqasem Nafisi 博士喜欢我的想法和意见,并承诺提供各种帮助和合作;为了对生食进行初步调查,他们向我介绍了尼穆尼孤儿院、第一托儿所和巴赫拉米儿童医院。不幸的是,我在那里遇到了一些困难,因为需要使一些医生和员工脱离旧的错误观念,让他们的思想适应新的观念,因此,由于工作的推迟,我的努力没有结果,我暂时放弃了追求此事。当然,凭借出色的

遗憾的是,特别是因为我仔细观察了他们错误的饮食习惯的有害影响。

基本上,上述机构的管理者以及所有的医生都没有注意到死食的真正作用,只给所有病人喂煮熟的、非生命的食物,就像餐馆一样,这100%会导致疾病。在自己的国家没有成功之后,我决定向外国的科学家表达我的想法,这样也许我就能获得有效的、不可否认的证据来在我的祖国实施我的计划。现在时机已到,我觉得向你们传达这一重要信息是我的神圣职责,你们通过国王和人民的白色革命向世界表明了你们的意图。

我的英文书于1963年首次印刷出版,现已售出。然后,在1965年,我出版了亚美尼亚语的第二本书,两年后,我将同一本书翻译成英语,我已将每一本书都寄给了你们。我用个人的力量和资源,向各国政要、报刊、机构、大学等发送了万册这些书籍和大约五十万张免费传单。今年,我再次印制了一万本亚美尼亚语小册子,免费提供给人们。这些活动的结果是,今天在世界各国,特别是在美国、印度和亚美尼亚,有数十万人是生素食者,其中大多数是对医生感到失望的病人,现在他们健康地继续生活。我收到了他们寄来的数千封感谢信。几乎所有的素食主义者和自然疗法医生以及其他进步的卫生机构都散发了我的书籍和传单,并开始广泛宣传生素食主义;他们在报纸上发布我的公告,他们为纯素食主义建造疗养院。在墨西哥,建立了一家生食孤儿院。我的书正在阿根廷被翻译成西班牙语,在德里被翻译成印地语,目前正在印刷中。 BBC 在电视上展示了我的书并向人们朗读了其中的一部分;欧美等的慈善医生给 “不治之症”患者写了我的演讲,推荐阅读

生吃书。埃里温学院的生物学家在《科学与技术》月刊上捍卫和支持我的观点。

自从我的亚美尼亚语大书十年前出版以来，
埃里温吃生食的人数有所增加。他们彼此建立关系，并以生食为基础组织聚会和
庆祝活动。在这些生食者中也可以看到许多医生。埃里温大学营养系主任兼教授组织有关
生食的讲座，在这些聚会上，从严重疾病中拯救出来的人们发表了他们的报告。

例如，一位患有瘫痪的女医生
四年来无法动弹，在吃了十四个月的生食后站了起来，现在健康状况良好。另一个有趣的例子
是：我的一个亲戚，一位二十八岁的年轻人，患有神经衰弱，四肢几乎无法活动；他没有理会我的
免费指示，三趟欧洲，花费了超过一百万里亚尔，直到最后在洛桑收到了一位著名的神经科医
生写的生吃书，这位神经科医生读过我的书并了解了真相。他返回德黑兰。

相关文件中有数千个类似的文件，我
我准备将它们呈现给任何指定人员。毕竟，我最近最大的成功是印度政府正式认可了我
的书的有用性，并决定将其出版并推荐给印度人民阅读，以便他们能够遵循这本书的说明。并免
于疾病、贫困和饥饿。

今天，事实证明，那些避免消费的人
煮熟的食物、有毒的药物和其他死物质都不受一切疾病，无论轻重，如心脏病、癌症、糖尿病、
传染病、感冒。等都被保存。现有文件充分证明，随着新医院的开设，患者人数成比例增加；因为医
院、药房、厨房是疾病爆发的源头；因此，不需要建新医院，但要创造条件，让医院一个接
一个没有病人、一个接一个关闭，

这种情况只是改变了人们的饮食方式。与某些人的想法相反,做到这一点非常容易。

正如印度政府所决定的,首先有必要推荐国民阅读生食这本书,其次应该正式宣布烹饪是一种不自然、非生命的行为。应当限制死食品、有毒药物和化学维生素的虚假和误导性广告。

卫生队官员可以教他们如何种植一些活蔬菜,而不是向农民分发有毒药物。和发芽的小麦,准备美味又便宜的健康食品,或者说一个人如何用两里亚尔的活小麦、两里亚尔的枣子和两里亚尔的蔬菜充分满足自己的身体,并且没有疾病。

通过报刊、广播和电视,可以向国民警告和规定饮食习惯的改变,准备新鲜且真正提神的天然食品;医院可逐步改为疗养院;托儿所、孤儿院和医院的喂养方式应逐渐成为强制性的生素食。于是,人们把这些疗养院搬到了自己的家中,成为了自己的医生。很快,医院就会空无病人,并陆续关闭。各种烟、酒、肉、鱼等有害物质的消费量将逐渐减少。

杏仁、开心果、枣子、葡萄干等贵重食品和许多其他水果和蔬菜以最低价格出口到其他国家,这种情况应该停止,不应该进行出口。因此,这里种植的食物将被我们自己的人民消费,结果,人们的生活水平将会提高,他们的消极态度将会减少。盗窃、犯罪和伪造将会消失。这乍一看似乎是不可能的,但几年之内将在我们的祖国成为现实。

我们不应该去理会一些贪财无情的医生的荒唐、虚假和误解,因为他们的主张不仅无法找到预防疾病的最小良方,而且他们的错误行为和做法也无法解决问题。

错误导致了这些疾病的传播。所有这些讨论的答案只是工作和行动的明确结果。如果我家里取得的成果对他们以及散居在其他国家的生食者来说还不够,如果我得到足够的设施和手段,我准备用行动证明和证明我的主张的真实性在短时间内。

我的要求是你耐心阅读我发给你的英文书籍和通知。”

“向人类摆脱贫困和疾病的最伟大救世主的到来:

我是一名帝国陆军退役军官,根据陆军军医委员会的决定,根据我的档案,由于过度肥胖,于1344年（波斯阳历)以十八年零三个月的经验退役。安排好的重病。退休前一段时间,为了治疗体重增加了125公斤左右的肥胖症,开了Metrical等减肥药,我服用了,结果体重达到了150公斤,并且不断增加。直到我彻底被剥夺了工作的权力。然后,通过服用维生素、烤肉串和其他食物,我也患上了哮喘。决定让我退休,就是没有福利,就是工资不全。这时我的哮喘正在折磨着我,他们把我送到部队502医院过敏科,给我的手打了十八种针,每一颗都肿了,他们说你是对那些东西过敏,当然都肿了,但是有两三个上访不空就考虑了,说你对这些东西过敏,一周打针3次;结果,我患上了心脏病哮喘,并通过服用其他药物（如安定、丰胸糖浆和致命药物） ,导致我的肾衰竭和严重的腹部肿胀疼痛。然后我的体重从160公斤增加,再次服用医生开的强效考顿片,我一天比一天胖,成了所谓的考特尼肥胖症,我又被担架送上去了。

到同一家医院的病房接受永远的治疗!脐疝手术后,医生告诉我,我把三千万单位的青霉素倒进你的胃里;现在我明白了,有了这盘尼西林,我已经到了死亡的门槛。这时,我的小女儿得了心脏风湿病,每周都要注射一百二百青霉素（Penador）,直到18岁。另一方面,我的小儿子的腿从两侧弯曲,他正遭受着这样的痛苦。 - 称为脊柱炎。我的妻子因贫困,我和孩子患有多种疾病,向家庭支持法院提出申诉,要求赡养费,而我因工资低而无法支付赡养费,我与她离婚,这意味着拯救她脱离这悲惨的生活。我和五个生病的孤儿住在一起。每天我拿着医保小册子去看医生,大量的小册子都被填满了,我的大量工资以就诊费、心电图费、化验费等形式被挪用。我还会因保险特许经营而损失一些工资。

直到我孩子学校的簿记员注意到我的情况,向我推荐了一本生食书。我满怀热情地读了这本书,接受了它的内容,并和我的孩子们一起开始吃 100% 生素食。几天之内,我的哮喘就痊愈了。后来女儿的病情逐渐好转,小儿子的腿也伸直了,我也恢复了青春。六个月内,我的体重从约160公斤减至70公斤。在这段时间里,通过完全生吃,我重新获得了孩子的生命和新鲜感,我向自己发誓我永远不会接触致命的食物。我把自己从不幸中拯救出来,都归功于你的书。”



Akbar Tofangchi 先生 - 德黑兰 Naser Khosrow 街阿拉伯社区 Khazaei 巷 11 号。

这封信的作者是一位来到德黑兰生素食主义者的女士
她每天下班后都会在俱乐部为我们提供帮助，有时她甚至会捕捉一些俱乐部作品的视频：

"我如何通过生食素食主义克服癌症：很快我将庆

祝我吃生食两周年。就在两年前，当我的癌症疼痛加剧时，有人向我介绍了一本生食书籍，彻底改变了我的生活。事实上，这本书救了我的命。

2533年2月21日（波斯皇历），我感觉右胸有异样。我有点不安，去看了医生，但X光检查没有发现任何异常。两个月后，疼痛开始出现，并且很快变得更严重。开始拜访医生进行治疗。

2533年6月25日，在我的同意下，进行了手术；当我恢复知觉时，我发现我的右乳房已经消失，我的右手也麻木了。

我的心情并没有太大的变化，直到2535年1月5日，我感到左大腿疼痛，我去看了几位医生，拍了几张照片后，他们诊断出骨癌，并要求进行骨癌治疗。

从头到脚截骨的计算机化报告。在另一次防止病情进展的手术中，我的子宫和卵巢也被切除了。四十天过去了……医生说我又要住院了。我决定出国继续在那里治疗。我去了以色列；他们切除我的右乳房后，每三个月给我的肺和肝脏拍一次照片。很多辐射穿透了我的身体。他们用钴治疗了我四十次，每次治疗时他们在一侧放钴三分钟，在另一侧放三分钟。

在以色列，他们又开始拍照和X光检查，他们给我的甲状腺肿拍照，我几年前做过手术。

最后，医生向我解释了整个过程，并说："他们切除你的胸部已经很晚了，这种病攻击身体的三个部位，肺、肝和骨头；你已经是骨癌晚期了。你的股骨头已经变得这么薄了。"我想知道它坐在飞机椅上怎么没有坏掉？"

在以色列，他们进行了十五次钴治疗。我带着装满照片、信件、处方和说明的手提箱回到德黑兰。我在德黑兰做了一周的化疗，从早上七点到下午两点，他们在我的头上撒盐。因为他们停止了激素，我的体重从六十八公斤增加到了八十三公斤。他们甚至预言我的头发会脱落，我会长出胡须。有一天，当我想服用一粒胶囊时，当我阅读说明书时，我看到上面写着这种药物最多有十二种不良反应，甚至可能导致死亡；但我还活着，所以我决定不再烦自己。

十个月后，我人生中最重要的变化发生了。当我的一位朋友（他自己也瘫痪了）告诉我，他在吃生素食一个月后感觉好多了，我决定也成为一名生素食者。第二天，我带着病痛和失望的身体来到生素食俱乐部，了解他们的营养方法。半生半熟吃了几天，我越来越受鼓舞，终于成了一个

绝对的生食者。通过第一个月的生食,我的身体发生了奇迹。我原本完全脱落的眉毛开始重新长出来;我走路更有力气了,视力也改善了,感觉精神焕发。有一天,我从中央保险办公室的大理石地板上的楼梯上摔了下来;我感觉自己快要瘫痪了。经过这两个月的生食,我的身体发生了很大的变化,当他们再次给我的骨盆和腿部拍照时,医生说:"你的骨头比我的健康。"我的身上没有留下那些深深的伤口的痕迹。我保留了生食前后的所有文件和照片。今天,经过两年的生素食主义之后,我完全改变了。这段时间我没有吃任何药。

手术后我完全麻木的右手已经恢复正常了。化疗后皮下长满痘痘、疼痛剧烈的我的身体好多了,痘痘也消失了。这段时间,我瘦了二十公斤。现在我每天工作八小时,空闲时间也很活跃。我希望在新的生活中快乐、健康地度过我的时光。"



Maryam Neshan BarJan,出生于 1931 年 7 月 25 日 - 德黑兰

***

这些以及来自世界各地不同民族的生食者收到的数千封其他信件证明,那些停止使用药物和熟食的患者,所有疾病都会立即得到彻底治愈。

亚美尼亚首都埃里温出版的《AVANGUARD》报纸在其一期（1964年第98期)中写道:"一些工程师、音乐家和画家,

那些有学问的人,都变成了生食者。他们向你保证,他们感觉如此轻盈和健康,不会出汗,也不会感到心悸。"

莫斯科《科学与生活》杂志承认
在 1965 年 3 月号上,读者中有许多生食者,他们已经治愈了各种疾病,并向编辑告知了他们康复的全部细节。

在这种情况下,人们无法理解为什么生物学家和其他主管当局不采取积极措施来落实生食原则。当他们已经找到了实现让人类摆脱疾病、让每个人过上幸福生活的最终目标时,他们为什么还要犹豫呢?如果他们愿意,他们可以在两个月内治愈所有病人,并清空医院里的病人。每个高尚的人都有责任询问他们是否愿意实现这一目标。

我向全世界郑重宣告,从此以后,开出毒药、推荐熟食,将被视为最残酷的反人类罪行,因为它们是危害人类健康的因素。

导致所有人类疾病。

***



杰基是一只美丽的 7 岁白狗，从他生命的第一天起就以纯素食者的身份与我们生活在一起。

现在很容易证明，即使对于其他人来说，吃肉也是不自然的。
动物，而我们没有真正的食肉动物。杰基从出生起就习惯了我们
吃的食物。他的大部分食物都是小麦、枣子、葡萄干、开心果、沙拉和各种水果，所有这些都是活的（生的）形式，因为在我们家里连一克死食物都没有。
这只狗连洋葱、萝卜都吃得津津有味。

当我们带他出城时，他像羔羊一样在绿色的草地上吃草。与其他狗相比，这只狗极其健康、新鲜、充满活力。如果我们要让狮子、豹子、狼的幼崽像这只狗一样习惯吃植物，几代之后它们就会彻底抛弃凶猛，变得平静，可以和牛等其他动物一起生活。但恰恰相反，我们永远无法让牛习惯吃肉。

应该避免什么？

用硫磺或浓水加工过的干果
或与其他化学物质一起食用，因为它没有营养价值，只是一种有毒物质，因此即使是蠕虫也不会接近它。您不应该食用经过化学物质过滤且没有其自然颜色、气味和味道的橄榄油

并且已经失去了营养价值。用盐或醋制备的咸橄榄、腌黄瓜和泡菜不被视为活的天然食品。此外,醋、酒等恢复了原始自然状态的食品也没有营养价值。盐的制备方式也会加热并且有害,而且身体所需的盐存在于水果和蔬菜中。不要使用高锰酸盐或其他消毒剂清洗水果和蔬菜。

避免炎热的房间、热的衣服和肮脏的空气。不要使用肥皂或洗发水,它们含有对皮肤和身体有害的化学物质;尽早洗澡。

生素食主义者不吃不自然的、煮熟的、肉类和脂肪的食物变得非常口渴;它不会消耗无用的卡路里来用冷水浇灭,它不会流汗来充满水。此外,天然食品中含有足够的水分。大自然以这样的方式产生了天然食物:夏天水分充足,冬天水分少。生食者口渴时,吃一根黄瓜或一个西红柿或一杯果汁或纯净泉水来解渴。为此,为了给蜜饯等加水,每个生物每天都应该准备一到两杯泉水。原则上,活食者不应让任何化学或有毒物质进入体内,即使数量非常少;就是他不应该喝自来水。这种水含有氯和氟,无论含量有多少,因为它有杀死微生物的能力,但也有破坏人体细胞的能力。人体细胞也像微生物一样敏感,很快就会中毒而失效,这种错误做法遭到世界各地的强烈批评。有些人低估了这种中毒,他们把这种自来水,添加一些新的化学物质和毒药,使它变成不同的颜色,并称之为非酒精饮料。

每个月,我们都会从附近的德黑兰瓦纳克泉水取几壶水来使用。泉水和自来水的味道和气味存在巨大差异。

喷洒化肥是这个时代"文明"人们的不明智行为之一。贪婪的人们毒害了地球

施用化肥,人为增加产品用量,反而降低产品质量;他们在水果和蔬菜成熟时喷洒农药,然后立即出售给人们。后来,发明这种喷雾的医生本人看到自己的工作产生了不好的结果,他不但没有停止,反而禁止吃水果和蔬菜。

既然如此,人们就不要再利用伤害了以喷洒为借口煮水果和蔬菜。因为如果喷洒会破坏产品的价值,例如10%,那么烹饪就会破坏100%的价值,同时,它在死食品中产生的毒物远多于喷洒。人们应该好好清洗这些有毒食品,同时抵制这种不人道的做法。现在,人们的声音从世界各地发出。他们成立协会、印刷杂志、开设专门商店、疗养院和寄宿处,为人们提供不使用化肥和杀虫剂生产的食物。我的一些外国追随者,为自己购买一块土地,拥有一个私人花园,无需化肥即可满足他们的水果和蔬菜需求,生活在真正的自由之中。

德黑兰原始素食主义者协会的冒险我决定用法语、德语、西班牙语和阿拉伯语

翻译并出版我的书,并用非常有趣的字母制作书籍并扩大我的全球活动,但朋友和生食主义者坚持在德黑兰建立一个俱乐部。我们与一些创始人一起筹集了一笔资金,准备了一份章程并开始了工作。我把自己家底楼的两间大房间,免费的水、电、电话都交给了俱乐部,用了两年半的时间来管理俱乐部和生素食餐厅。我聚集了忠实于我的理念和社区章程的成员,他们积极主动,提供帮助,组织友好的会议,谈论他们生吃的结果,收集礼物,他们像一个大家庭一样开玩笑,在这个过程中这样我们就聚集了大约 900 名成员。

集团成立一年后,Javad Ramezani 先生,他病得很重,医生切开了他的胃

十二指肠并改变了他的胃,他在垂死之际来到俱乐部(据他所说)并成为会员,他成为生食者并免于死亡。他对社区的活动非常感兴趣,并被选为董事会成员。不幸的是,他永远无法理解原始素食主义的深刻而简单的哲学。他有时会说:“我的想法还没有到达阿特霍夫的脑海,也许有一天会到达那里。”我多年来一直在等待这些日子,但徒劳无功。拉梅扎尼先生表示:“阿特霍夫不应攻击医生和医学科学并谴责他们的错误行为。”但我没有这个意见,我想告诉人们真相。

当俱乐部的活动有点红火的时候,我就把自己的一楼空出来,用经纪人提供的三分之一的租金加到以前的房间上,交给了俱乐部(一半的房子是我的)。妻子。我不从我的一半那里得到租金)。我自费专门向街道开了一道门,并建了一个30立方米的地下室用于储藏,社区成员不定期召开会议,我们在一些活跃成员中任命了一个董事会,并为了为了向 Ramezani 先生证明他的观点是错误的,我让他自己选择董事会。他选择了博士。

穆罕默德·卡尔(德黑兰医科大学教授)担任董事会主席。这位医生写了一本叫《原始素食主义》的书,里面充满了荒谬无意义的实验室公式,他用毫无价值的讲座浪费了观众的时间。他很快在俱乐部引起轩然大波,我们不得不根据俱乐部章程第29条开除他的会员资格。他和一些志同道合的人一起,在Ministers St投资开设了一家名为“科学生素食”的俱乐部,每人损失了四万五万多曼,关门了,也有人后悔自己的工作,重新加入了我们俱乐部。拉梅扎尼先生并没有从自己的错误行为中吸取教训,相反,他没有带一名医生,而是带着另外两三名医生进入俱乐部发表演讲。

如果他们接受了我几年前在生食书中写下的话,那么近几年死去的大多数人现在都还活着。例如医疗系统负责人伊克巴尔博士,

谁把我交给法庭受罚,而他自己却在现实生活中受罚而死。幸运的是,法院以毫无根据为由驳回了医疗系统的投诉,并做出了对我有利的判决。医疗系统声称我干扰了医学“科学”,但我与他们没有任何关系,我只是展示自然之道,这条正确的道路将保持人们的健康并治愈他们,结果,医生的收入途径被堵住了,但没有一个商人愿意自己的赚钱生意被毁掉! 《生食》一书中阐释了生食的哲学,并在这本书的指导下形成了生食素食社会,其中提到了一些基本观点,证明了医学的错误性和危害性。

我非常依赖这个协会和俱乐部的流量,因为我有为了证明我如何浪费了六年的时间,远离全球活动,努力工作,花钱,但所有这些努力都被浪费了,因为几个骗子,他们夺走了社区、俱乐部和餐厅及其所有财产还有我和社区真正成员的家具,交给了反对者。 Javad Ramezani 先生,一个残忍、贪财的富商;他无法理解原始纯素主义这个非常简单而优秀的哲学的深层含义,与我的看法相反,他认为通过科学他会更快到达目的地。他非常相信自己的观点,对自己非常有信心,以至于他决定采取一些措施将我驱逐出俱乐部,并以他自己的方式代替我的位置,并用他的科学哲学代替自然法。他们把马吉迪博士的《吃,变得美丽》书代替了生食书,并在医生的帮助下接管了俱乐部。为了实现这个危险的目标,他不得不使用数百种违法行为、违法行为、谎言、威胁、胁迫、表演等手段。首先,他试图让MohammadReza Mahtabi和Manouchehr Safarzadeh(董事会的两名成员)远离他。

马赫塔比先生是一名 28 岁的农业工程师,他因吃生食而摆脱了严重的肾病,他花了几个月的时间帮助修复俱乐部。他是一位才华横溢的年轻人,在

萨法尔扎德先生。然后他管理了整个俱乐部和餐厅六个月。他研究了生沙拉的制作,并写了一本题为 "生素食食品,唯一的人类食物"的书。马赫塔比先生想为社会建立一家农业公司,但由于没有找到合适的土地,他的计划未能完成;马赫塔比先生并不是很有钱,如果我们给他一点微薄的薪水来管理俱乐部并留住他,我们俱乐部就不会陷入如此悲惨的境地,但拉梅扎尼先生却被骚扰得离我们而去。并对他的朋友们说:"我去,吃熟了就死了。"他也做了同样的事。他去了 Khorramshahr,在 Keshavarzi 银行找到了一份工作,离开了家、朋友和人,独自一人呆着,做饭,结果,他的肾病再次出现并杀死了他。

Manouchehr Saffarzadeh 先生为俱乐部努力工作并提供了帮助,但因为他最了解原始素食主义的深刻哲学并始终捍卫它,这是因为 Ramezani 先生以这种方式将他视为敌人。董事会被解散了。 Safarzadeh 先生去了设拉子,Abulfazl Sadarat 先生去了 Jahrom,Abulfazl Sadarat 先生去了 Jahrom。

Ramezani和Kayhani先生留了下来,Abulfazl Kayhani先生并不是什么重要人物,他是Ramezani先生的亲戚,也是他忠实的朋友。
这段时间我出国旅行了三四次,世界各地的纯素食者邀请我,他们想见我,我有时也会去看他们。在这种情况下,拉梅扎尼先生看到战场空无一人,并开始了他的独裁统治。我们有一部由经验丰富的法学家制定的宪法,他们预见到了一切,并加强了我防止此类违法行为的权力;但拉梅扎尼先生不懂法律。对他来说,他的愿望就是法律。

根据第 18 条、第 21 条和第 29 条,Ramezani 先生和 Kayhani 被合法地驱逐出社区,他们针对我的每一个举动都是非法和胁迫的。如果我愿意的话,我本可以及时运用我的权力,将他们撤职并接管协会的管理,但尽管看起来很奇怪,我对拉梅扎尼先生的积极和充满活力的精神特别感兴趣,尤其是他很积极并帮助该协会。他在他的花园里组织了一次研讨会。我不想让他不高兴;我一直在等待他接受自己的错误并回到我们身边。

也许他是在嘲笑我,并认为自己很聪明,因为他接受医学科学,但我不接受。他说:“必须使用各种手段、各种计划去战斗。”拉梅扎尼先生任命他的一位朋友兼同学莫斯塔安先生为簿记员,他将出售餐厅、办公室和银行会员资格所得的所有资金存入拉梅扎尼先生的个人账户。拉梅扎尼先生用这笔钱做什么?没有人知道,也没有人回答任何人。拉梅扎尼先生盖了印章;周日和周二的16:00至20:00以及周四的13:00至15:00由医生和营养师免费为患者进行讲座和检查。他把这个印章贴在我自费印制的传单上,因为拉梅扎尼先生不花钱做广告。医疗系统向我抱怨我干涉医疗工作,现在是拉梅扎尼先生这样做。

他们在俱乐部开始了一段时间的针灸治疗;女人、孩子、老老少少,坐在墙边,耳朵、鼻子、嘴唇、额头、手、膝盖都扎着针,像一尊沉默的雕像!他们就等着病魔从针尖跳出来拯救他们!

熟人的无知不创造出什么样的搞笑场面呢?纳瓦布博士通过俱乐部的扬声器发表讲话,宣布他不同意霍万内西安的观点。很好,纳瓦布先生,如果您不同意我的理念,那么您在这个俱乐部做什么?世界上有数百万人反对纯素食主义哲学,他们都有权进入我们自己的俱乐部并反对我们吗?当我向会员发布有关这些进展的通知时,这激怒了拉梅扎尼先生;他把院子门的锁换了,我自己铲了,种了花,不能进院子浇花园;我办公室的门被锁了,我不得不从走廊打开一扇新的门。走廊上俱乐部的大门也从后面锁上了。

是时候选举新的董事会了。拉梅扎尼先生问一些人准备请柬。邀请函已写好并放入信封中。拉梅扎尼先生把这些信封拿到家里盖章寄出,但连一个也没有寄出去,所以没有人寄出。

的会众成员了解新一届董事会的选举情况。这些天来，拉梅扎尼先生收集了成员们的所有文件，并把它们带回了自己的家中。他命令莫斯坦先生不得接受任何人为会员。这是一个大罪。有人问Ramezani先生，某位先生想成为会员，你为什么不接受?他回答说："我不喜欢他的外表。"世界上没有哪个独裁者愿意给出如此粗鲁的回答。在他的家里，拉梅扎尼先生邀请朋友、熟人、邻居、亲戚和其他人参加聚会，并给他们每人一张会员卡，以便他们可以在选举日进入俱乐部并为他投票。

在指定的选举日，拉梅扎尼先生加入俱乐部
一群假生吃的冒充者和新宪法的文本，有新的名称，有新的中心，有新的哲学，拉梅扎尼先生在他的房子里只用了一次"秘密"投票就通过了。他介绍了他自己通过"秘密"投票选出的一组医生和其他人，并说："谁同意，请举手。"几名佣兵惊讶地举起了手，先生。

拉梅扎尼宣布："它已获得批准。"俱乐部的几名真正成员提出了抗议。我从家里进入俱乐部，宣布拉梅扎尼先生已经长期被剥夺社区会员资格，因此他既没有选举权，也没有选择权和被选举权。这次选举是非法和虚假的。拉梅扎尼先生登记了这次选举，我们没有抗议，因为这个新协会与我们无关。这是一个新的社区，有新的名字，有新的目的，有新的地点，有新的章程，有新的书籍，有新的创始人和秘书。每个人都可以自由地为自己选择一个目标，在自己身边聚集一些志同道合的人，组成社团并登记;但历史上还没有看到非法团体进入其反对者的人口中，为自己组织虚假选举，清除社区的主要创始人，并夺取原有人口的所有财产。这就好比敌人围攻一座城市，城里的少数居民打开城门，把城市交给敌人一样。生食社会反对医生的错误行为。宪法第 17 条规定："真正的生素食者绝不会

生病了,不需要医疗和手术。”
关于事故和碰撞,我们培训生素食外科医生,他们将在不使用抗生素、血清和动物蛋白
的情况下进行手术。

他们告诉我“为什么你不同意这些未经加工的医生”
Majdi博士告诉人们:“有时你可以煮熟吃,没有问题。”而他自己也吃,Nawab博
士认为生食应该逐渐开始。

从Rashti博士(新任董事会成员之一)的长相和外表来看,可以看出他并不是一
个纯素食者。这些医生把生食俱乐部打造成广告中心,为他们的办公室招揽顾
客,以赢得名声。纳瓦布博士已成为董事会主席,他的总统任期将是什么?只是他
每周谈论蛋白质和维生素一小时就这样了吗?主席应主持俱乐部事务。

我想知道 Majdi 博士、Nawab 博士、Rashti 博士和其他董事会如何
拉梅扎尼先生挑选的会员,无论他们多么反对我的理念,他们怎么会同意参加
这场可耻的假选举,并罢免协会的创始人兼常任秘书长霍万内西安?他们撤换
了创始人,他们把我创建和管理了六年的俱乐部从我手中夺走了,他们强行接管
了俱乐部的所有设备和设施。我们协会不需要“科学”的讲座。当我们接受大自然的命
令“不吃煮熟的东西,不吃动物,吃生的纯素食品,想吃多少就吃多少”。我们不需
要听到其他任何事情。

拉梅扎尼先生把自己想象成一名科学家。当生食者围着我提问时,拉梅扎尼先
生介入并谈论葡萄糖和糖原。有一天,在一场争吵中,凯哈尼先生开始咒骂我。他举起
手,喊了五六声:“亚美尼亚人,亚美尼亚人,亚美尼亚人。”好像亚美尼亚语是一
种诅咒!我为自己是亚美尼亚人感到自豪,为自己是雅利安人并生活在波斯而感到
自豪。亚美尼亚人从未受到波斯同胞的虐待,一直受到波斯同胞的尊重。在国家之间制
造仇恨是最糟糕的事情之一。类似的事情也发生过一次

一天,在一次董事会会议上,在一次争论中,卡尔博士一度失去了冷静,开始
对我咒骂,说我这辈子只是从街上的人嘴里听到的。我静静地坐着,惊讶地看
着这位可敬的人失去了自我,听不懂他在说什么。他双手拍在桌子上,道:“你上
楼去你的房间坐吧,这里是我们的,不是你的。”因为上次他对自己的行为
后悔了,拥抱了我,亲了我,道歉了,我原谅了他;但第二次就完全出界了。我们不
得不将他和阿兹丹卢先生一起开除,不仅开除董事会成员资格,还开除协会会员资
格。

为了惹恼我,拉梅扎尼先生已经五天没付我的房租了
几个月。有一天,他疯狂地冲进俱乐部,当他看到我和几个人谈论生食时,他大
喊“滚出去”。
然后他命令刚雇的工人:“把这个扔出去。”这名工人还把我从门口楼梯上推了
下去,我摔倒在地上,头撞到摩托车上受伤了。如果我不是生食爱好者,我早就中
风了。我们去了警察局,从那里到了法医那里,这名工人想为自己开脱,大声重复
道:“阿特霍夫说,如果你摸桌子,你就会减肥。”他从生食中学到了很多东西!
Ramezani先生还想向调查员出示一些文件,但被调查员拒绝了。当然可以,先生。

拉梅扎尼想展示他著名的宪法,证明他是社区秘书,而我是麻烦制造者。我能在这
里做什么?我原谅了并走了出来;这是喜剧还是悲剧的最后一幕?我不知道;拉梅扎
尼先生应该回答。他多次威胁我,说他会做点什么来迫使我赤身裸体逃离波斯!也
许这是他的习惯,因为他的生命归功于我的哲学。这也是一种感恩。当他们问他:
“那么阿特霍夫在哪里?”他回答说:“他是反科学的。”在此我声明,对我的
生命和财产的任何伤害均来自于他(或相同的渗透剂)。

自私和不明智的怨恨驱使一些人以至于我的电话簿包含了所有成员的名
字

已注册,但我的办公室丢失了两个装满英文邮件（大约一千封)的文件夹。我不能说这种卑鄙无耻的行为可能是谁干的,但我很清楚,这是一个想要与纯素食主义追随者接触并虐待他们的人干的。显然,窃取它们的人不能公开使用它们。无论是谁干了这件事,都是出于无知。我原谅并请求他,如果他心里感到一点人性,在他明白了他的意思之后,把这些信寄回给我;因为这些信件对我以及未来的纯素食主义历史来说都极其重要和有价值。

现在我不去俱乐部了,受治疗的人就到我别墅的二楼表达谢意,了解情况,买书。我们成立了一个社区,其哲学写在生食书中。任何不接受本书的人都不能成为该社区的成员。想要成为生素食协会会员的医生,应该关闭他们的办公室,不要给病人开药方或毒药,但他们毕竟是医生,他们不能完全放弃错误的知识,如果他们这样做了,他们也没什么可做的。做并且无话可说。他们在我们的俱乐部讲授维生素、蛋白质和植物特性。这些话只是无稽之谈、神话、幻想和捏造。一开始,他们每周讲三次课,后来每周讲一次,每次只讲一个小时。很快人们就会厌倦这些话,他们就会无话可说,接下来他们要做什么?他们能骗人到什么程度?

毕竟,如果有一天,拉梅扎尼深化学习并接受自己的错误,放弃医学,回归自然,服从自然法则,我们会敞开心扉接受他,我会忽略我所受的磨难;真正的生素食主义者的道德观中没有怨恨,我们是宽恕者。

纯素食主义地位更高比历史上所有的革命

阿斯特里女士和一群来自孤儿院的纯素儿童



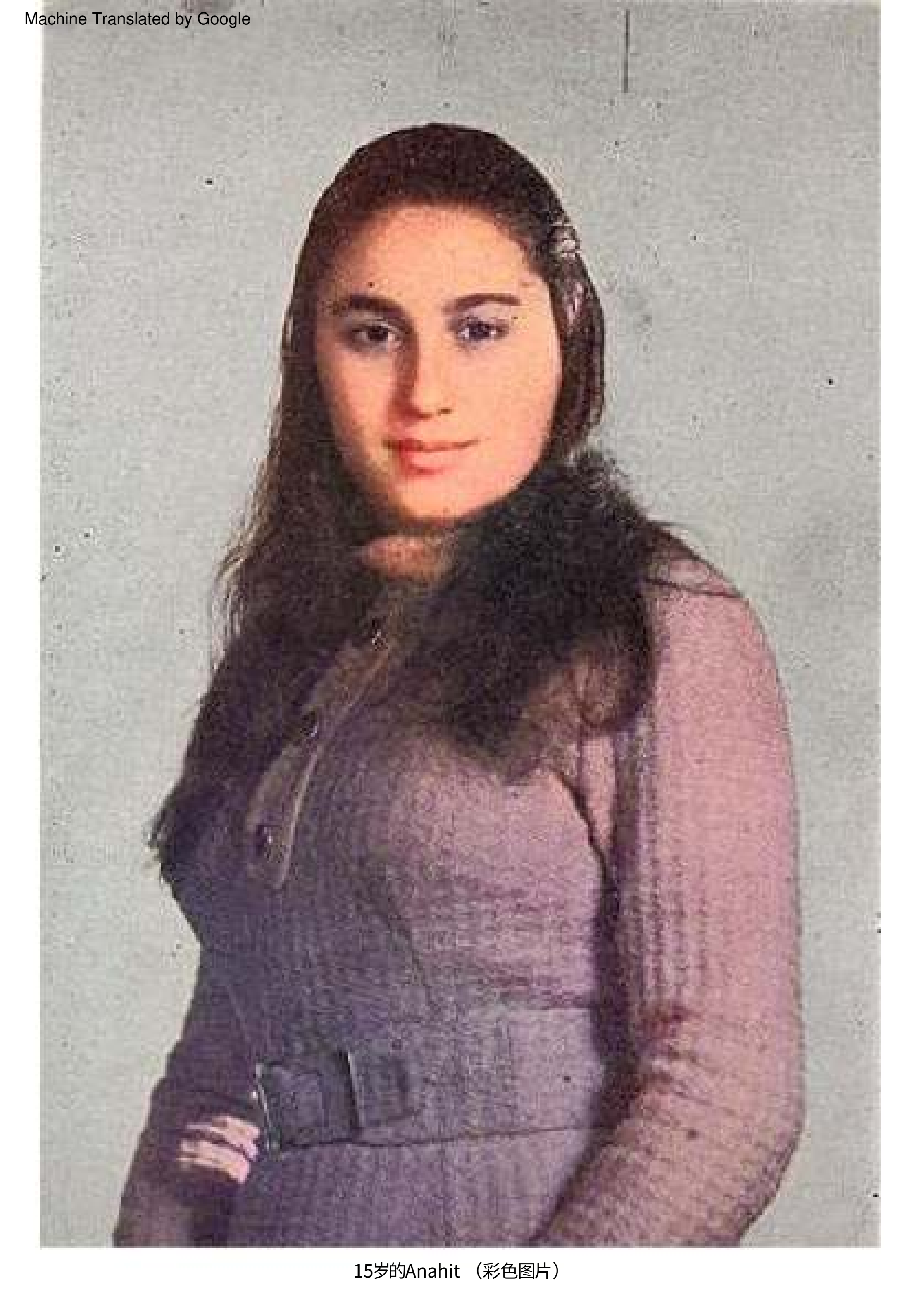
澳大利亚南希安娜扎布勒孤儿院的一群纯素食儿童



阿尔沙维尔·特尔·霍万内西安



一个真正的人类的例子，一个没有疾病、贫穷、饥饿、战争和谋杀的新世界的发起者，一个20世纪完全生素食的例子，Anahit， 20-
阿特霍夫一岁的女儿，她从未吃过一口熟食，也从未服用过任何药物或疫苗。



15岁的Anahit （彩色图片）

10岁的Anahit （彩色图片）

的标志
德黑兰原始-
饮食协会



作者签名

德黑兰 – 1976

阿尔沙维尔·特尔·霍万内西安,德黑兰市,Karim Khan Blvd,Sanaei St,Sanaei SQ,No.2。

电话:828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.